

МБДОУ «Алёнушка»



воспитатель: Лебедева А.Н.

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

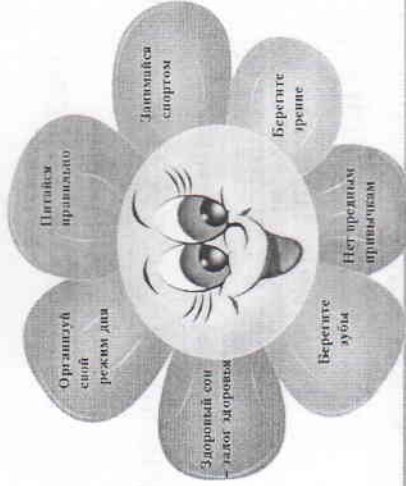
Поговорки и пословицы

- «В здоровом теле – здоровый дух».
- Где здоровье, там и красота.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Чистота – залог здоровья.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Дытайся больше – проживешь дольше.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял – все потерял.



Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здоровья.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

Здоровый образ жизни

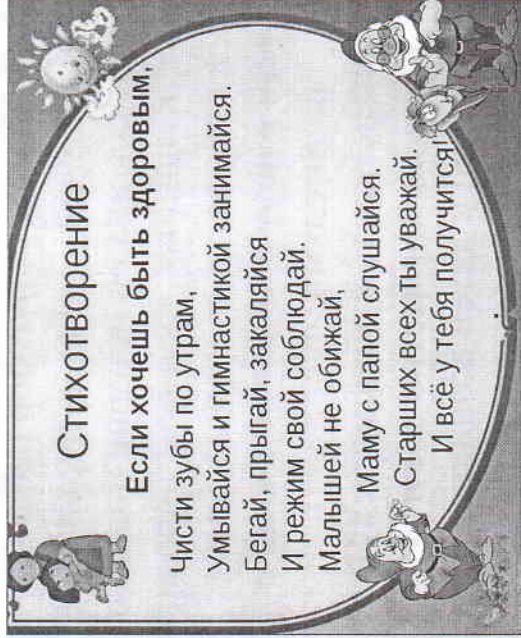


Стихотворение

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.
Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.
Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.
Старших всех ты уважай.
И всё у тебя получится!



Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые загои с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни (например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом); произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит; стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.).

Желаем Вам Удачи!

Уважаемые родители!

Помните!

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.

Родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей. Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь! Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь! В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!

Совместный активный досуг:

1. Способствует укреплению семьи;
 2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;
 3. Развивает у детей любознательность;
 4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
 5. Расширяет кругозор ребенка;
 6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
 7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).
- Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО МОДНО!!!