



# «Моё здоровье»

*Ем я много витаминов  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить  
За ним нужно всем следовать.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.*

*Василий Бойчук*

Для родителей нет ничего дороже здоровья ребенка. К сожалению, от природы крепкое здоровье достаётся немногим счастливым. Однако нередко бывает, что ребенок с ослабленным здоровьем вырастает сильным и выносливым, а крепкий от рождения малыш со временем превращается в слабого и болезненного человека. Каким вырастет ваш ребенок, зависит от того, сумеют ли родители привить ему правильное отношение к своему здоровью.

## Правила здоровья для ребенка

Здоровье ребенка нужно укреплять с самого рождения. Для этого родители должны придерживаться определённых правил, которые со временем станут неотъемлемой частью жизни ребенка и обеспечат ему крепкое здоровье на долгие годы. Правила здоровья для детей заключаются в том, чтобы правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять закаливающие процедуры, быть физически активным и уважительно относиться к своему здоровью.

Чистота — залог здоровья (рус. нар. поговорка).

В нашей группе прошла тематическая неделя "Я и моё здоровье". В течение недели мы с ребятами вели беседы о здоровом образе жизни, о гигиене, рассматривали демонстрационные материалы на тему: «Чтобы быть здоровым». Читали: «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит» К. И. Чуковского, «Что такое хорошо и что такое плохо?» В. Маяковского, рассматривали иллюстрации в книгах. Играли в подвижные игры.

А недавно, к нам в гости приходил мишка. Дети рассказали ему о здоровье: о спорте, о полезных продуктах, о соблюдении режима, о гигиене. Поиграли с мишкой в хороводную игру «За малиной в сад пойдём», напоили его чаем и угостили малиновым вареньем, выполняли аппликации, лепили. Неделя прошла насыщенной и интересной.



Дети эти ягоды, все знают,  
Нам лекарство заменяют.  
Если вы больны ангиной,  
Пейте на ночь чай с ... (Малиной)



## Воспитатель младшей группы № 1 Малаева Н.М.

Ссылки:

1) <http://da-club.com/zdorove-rebenka/>

2) [https://yandex.ru/images/search?pos=20&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F06b1%2F00106de8967c2363%2Fhello\\_html\\_](https://yandex.ru/images/search?pos=20&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F06b1%2F00106de8967c2363%2Fhello_html_)