***Здоровый образ жизни для детей***

|  |
| --- |
|  |

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

**Что же это такое – Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)?**

Даём определение для взрослых: «здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие».

Определение для детей: здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не принебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

**Личная гигиена.**

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

|  |
| --- |
|  |

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

1.Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.

2. Регулярно мойте голову.

3.Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.

4.Принимайте душ или ванну 2 раза в день.

5. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

**Режим дня**

Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. пословица).

|  |
| --- |
|  |
|  |

Вы скажете, что режим дня придумали воспитатели и учителя. Совершенно верно! Именно, этим людям небезразлично как себя чувствуют дети, с каким настроением они принимаются за уроки и занятия, найдётся ли в течение дня время на еду и развлечения.

**Итак, режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.**

Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты.

Употребляйте кисломолочные продукты . Ешьте каши. Не отказывайтесь от мяса

**Совет.** Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы

**Спорт и физические нагрузки.**

Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. пословица)

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Вы можете посещать спортивные секции, упражняться в тренажёрном зале или танцевать. . Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Отказ от вредных привычек.** Хотите быть лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть, сделать зарядку собраться др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки.

**Подготовила воспитатель МБДОУ д/с №76 Ханина Валентина Николаевна, г. Белгород.**