**Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**.

 Да здравствует мыло душистое!

 Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. "…Чистота приближает человека к божеству", – заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья).

 Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

 Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

 \*\*\*

Водичка, водичка,

 Умой моё личико,

 Чтобы глазоньки блестели,

 Чтобы щечки краснели,

 Чтоб смеялся роток,

 Чтоб кусался зубок.

Без воды умылся котик.

 Лапкой вымыл глазки, ротик.

 А вот мне нельзя так мыться

 Мама может рассердиться…

 В. Науменко

 **В ванне.**

Любо плавать Ване

 В белом море - в ванне.

 Только вот обидно -

 Берега не видно.

 Видимость пропала,

 Мыло в глаз попало...

 А. Шлыгин

 **Вода и мыло**

- Грязнуля ты!

 На лбу твоем чернила! –

 Воскликнула Вода,

 Увидев Мыло.

 - Да, - Мыло говорит, -

 Я это знаю,

 Зато других от грязи

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Будьте здоровы!

 **« Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ»**

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться! А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

 Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1.Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3.Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4.Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!

  **Когда следует начинать занятия физкультурой с ребёнком?**

В данном случае подходит правило «чем раньше, тем лучше». О физическом развитии ребёнка необходимо заботиться ещё до его рождения.

Так что, уважаемые мамы и папы, если вы ещё не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг.

 **С чего начать?**

Ориентируясь на существующие нормативы (далее приведены низшие границы), постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша.

К трем годам ребенок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперед, в умеренном темпе в чередовании с ходьбой (в течение 2-3 мин), наперегонки (30 м за 7, 2 сек). К трем годам ребенок уже может подпрыгивать на месте на двух ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100 см) и с разбега (на 180 см), в высоту с разбега (на 50 см).

Дошкольника можно учить ходить на лыжах, плавать, кататься на двухколесном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, то есть всему тому, что интересует его и не противопоказано в дошкольном возрасте. Очень многое зависит от роста и веса ребенка, его физических возможностей.

Можно завести дневник и отмечать, какие упражнения ребенок предпочитает, способен ли импровизировать, как быстро устает. Вносить в дневник его достижения на каждом возрастном этапе, совместно обсуждать их и радоваться любой победе!

(для детей среднего и старшего дошкольного возраста)

**Лето** — время, когда дети младшего школьного возраста предоставлены сами себе. Во дворе, на пляже или на даче дети собираются небольшими компаниями, но совершенно не знают, чем заняться и как провести свободное время. А ведь на самом деле летние игры для детей настолько разнообразны и интересны, что можно часами и сутками играть и развлекаться. Подвижные игры — это еще и отличные развивающие, познавательные занятия, которые позволяют ребенку проявить себя и свою смекалку, а также скрепляют отношения между детьми и между детьми и их родителями.