**« Я Здоровье Берегу!!!»**

Это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека (правильное питание, спорт, личная гигиена, закаливание, отказа или сведения к минимуму вредных привычек). Что такое здоровье? Здоровье – это самый великий дар, который получил человек от природы. Именно поэтому его нужно оберегать. Такая ценность всегда должна быть под охраной. Проявляя заботу, каждый человек желает добра другому, говоря ему: «Здоровья тебе!» Здоровье - это отсутствие болезней. Кажется, что это очень простой термин, но для объяснения ребенку этого недостаточно. Здоровье — это счастье! Здоровье — это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это во - первых: соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать. Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций. О мыле: Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала! О микробах: Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот Залезет - и спокойно там живёт. Залезет шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание и пот. Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным. Постой- ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб! Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды. В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику. В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово. Никогда не унываю, И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, В, С. Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, И не только по утрам. Помни истину простую, Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины Помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон Хоть и очень кислый он. Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья».