**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Актуальная тема для разговора во все времена - это здоровье человека.

Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство-движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Основная задача - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

**Утро доброе и бодрое**. Объясните детям, что привычка валяться в постели мешает чувствовать себя бодрым и радостным. По утрам нужно, проснувшись, сразу встать, иначе будешь вялым и капризным весь день. Встав утром, нужно снять пижамку и переодеться в домашнюю одежду, заправить кроватку. Отметьте, что соблюдение режима порождает привычку, а привычка- характер ,в котором будет умение распоряжаться своим временем и собранность.

**На зарядку становись.** Расскажите детям, что недостаточно утром открыть глазки и проснуться. Нужно разбудить все мышцы, чтобы чувствовать себя энергичным , веселым. Но утреннюю гимнастику выполняют не только для того , чтобы разогреть мышцы. Она помогает расти, быть здоровым и сильным.

**Водичка, умой мое личико.** Утро продолжается водными процедурами. Очень важно научиться правильно чистить зубки, мыть руки и личико , причесываться. И тогда зубки не будут болеть, глазки будут блестеть, а волосы –расти красивыми и здоровыми. Чистые руки избавят от многих инфекций. Да и вообще на чистого, аккуратного человека приятно смотреть окружающим.

**Одеваемся сами!** Двигательные навыки в одевании прививаются в раннем возрасте сравнительно легко. Расскажите детям ,как приятно выглядят они, когда делают все сами, а также объясните порядок одевания.

**Едим с удовольствием.** Расскажите, что есть несколько примет здорового и крепкого малыша: румяные щечки, блестящие глазки, звонкий голос; что от яблок румянится личико, от молока белеют зубки и т.д. Вспомните вместе, как называются приемы пищи ,и что мы обычно едим на завтрак и на обед.

**Идем гулять.** Пешеходные прогулки один из вариантов организации семейного досуга. Они не требуют никаких финансовых затрат, долгой подготовки и времени, а положительный эффект от них трудно переоценить. Пешеходные прогулки всей семьей способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность.

Кроме того пешеходные прогулки оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект получаемый в результате воздействия на организм солнца, воздуха и разнообразной двигательной активности. Объясните детям, что , собираясь на прогулку, дома нужно убрать за собой все игрушки, чтобы не оставлять беспорядок, сходить в туалет, после обязательно вымыть руки с мылом. Поговорите, как следует себя вести на прогулке, и не капризничать, когда зовут домой.Дома можно проводить с детьми различные виды гимнастик, полезных для ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Пальчиковая гимнастика | ЗАЙКА  Зайка серенький сидит  И ушами шевелит.  Надо лапочки погреть,  Зайке холодно сидеть | -Руки сжаты в кулаки.  -Разгибают и сгибают пальцы.  -Растирают пальцы и кисти рук. (Повторить 2-3 раза.) |
| 2.Двигательная гимнастика | МИШКА  Мишка косолапый  По лесу идет,  Шишки собирает,  Песенки поет.  Вдруг упала шишка  Прямо мишке в лоб.  Мишка рассердился  И ногою топ! | - Идут по кругу вперевалочку.  -Наклоняются вперед-«собирают шишки».  -Приседают, прячут руками голову.  - Ходят по кругу, топая ногами.  (Повторить 2-3 раза.) |
| 3.Зрительная гимнастика | КОТИК  Ходит котик по дорожке,  Смотрит котик к нам в окошко,  Хочет котик спать немножко | -Взор переводят вправо, влево.  -Широко открывают глаза.  -Моргают.  -Закрывают глаза.  (Повторить 2-3 раза) |

Предлагаем видео для формирования привычки здорового образа жизни ваших деток:

<https://yandex.ru/video/preview/13037850013726050379>

<https://yandex.ru/video/preview/4921070419022295436>

<https://yandex.ru/video/preview/8037729088187405463>

https://yandex.ru/video/preview/11758502901274438921