

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней. Здоровье ребенка во многом зависит от того, как много он знает о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Научите ребенка следить за своим здоровьем. Это поможет ему в будущей самостоятельной жизни.

Конечно, сохранение здоровья детей – очень серьезный труд, но на самом деле, принципы сохранения здоровья дошкольника достаточно просты:

* малыш должен соблюдать режим дня;
* старайтесь чередовать нагрузки малыша;
* следите за тем, что в рационе было достаточно витаминов и минералов;
* питание дошкольника, как и взрослого человека, должно быть правильным;
* говорите с вашим ребенком только о хорошем;
* выключайте телевизор и компьютер – они портят зрение и отнимают массу времени;
* не требуйте от ребенка слишком много.

Наилучший способ подачи информации ребенку – игра. Ведь при этом формируется осознанное отношение к своему здоровью без нравоучений, наставлений и тренировок, которые очень утомляют малышей.

**Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым, я буду…»**

**Цель:** Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

**Материал:** Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

**Ход игры**

Взрослый говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.

**«Полезно – вредно»**

**Цель:** Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов

**Материал:** Большие карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

**Ход игры**

На столе лежат 2 большие карты с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком

**«Угадай вид спорта»**

**Цель:** Закреплять знания детей о разных видах спорта.

**Материал:** Карточки с изображением атрибутов к каждому виду спорта.

**Ход игры:**

Ведущий раздает детям карточки с изображением различных видов спорта. Задача ребенка – подобрать карточки с соответствующими атрибутами к данному виду спорта.

**«Почему заболели ребята?»**

**Цель:** формировать умение выявлять причинно-следственные связи, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, развитие связной речи.

**Материал:** сюжетные картинки с изображением правильных и неправильных действий (ведущих к заболеванию).

**Описание:**

дети выбирают картинки с изображением неправильных действий , объясняют свой выбор.

**Умею - не умею**

**Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических  возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

**Оборудование:** мяч.

**Ход игры:**

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет  крыльев».

Ну и напоследок самый, наверное, важный совет – для сохранения [здоровья](http://www.miss-wellness.ru/goto/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) дошкольника очень важен баланс активности и отдыха. Именно поэтому вам, как родителям, нужно следить за тем, чтобы сон ребенка был полноценным и спокойным.

Подбирая физические упражнения для ребенка, обращайте внимание на то, чтобы занятия спортом были разнообразными, дозированными, систематическими и интересными вашему малышу.

