Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 182» г. Ярославля.

**газета для родителей**

**Маленькая вселенная**



 **Выпуск № 2**

**Здоровый образ жизни стр. 2**

**Это интересно: Загадки о ЗОЖ……………………………...............………..….стр. 4 Детская страничка…………………………………………………………………стр. 5**


# ЗОЖ – стиль жизни

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

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.

* Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
* Регулярно мойте голову.
* Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.
* Принимайте душ или ванну 2 раза в день.
* Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
* Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

# Режим дня

Вы скажете, что режим дня придумали родители, 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.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на

свежем воздухе он ещё и заболеет.

***Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:***

* + Нормальная продолжительность сна
	+ Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
	+ Соблюдение графика приёма пищи.
	+ Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

Вы можете построить свой режим дня, посоветовавшись с родителями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!

***Занимательные загадки о здоровом образе жизни для детей любого возраста расскажут, что такое правильное***

***питание. Усадите свою кроху поудобнее и можете приступать к игре!***

1. Очень яркая девица Летом прячется в темнице. Любят зайчики и детки

В свежем виде и в котлетках. Эта рыжая плутовка

Называется. . . **(морковка).**

1. Говорят, на вкус и цвет Никаких подружек нет. Но она для всех мила, И полезна, и вкусна.

К сентябрю земля намокла -

Мы выкапываем … **(свёклу).**

1. Я – и свежий, и солёный,

Весь пупырчатый, зелёный. Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок. **(огурец).**

1. Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Витаминов кладезь он, А зовут его. . . **(лимон).**

1. Круглобока, желтолица,

Может с солнышком сравниться. А полезная какая,

Мякоть сладкая такая! Мы поклонники отныне

Королевы поля. . . **(дыни).**

# Детская страничка

