

В наших руках здоровье детей

«Здоровье – всему голова!» Никакие знания, умения и навыки не будут эффективны у нездорового человека, а большинство детей уже в детском саду имеют целый «букет» заболеваний, в том числе и расположенность к частым простудным заболеваниям, и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Детский возраст – время интенсивного формирования роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Поэтому важно раннее приобщение детей к здоровому образу жизни.

Крошка сын к отцу пришел,
и спросила кроха:
- Что такое хорошо и что такое плохо? -
У меня секретов нет,-
слушайте, детишки, -
Папы этого ответ
помещаю в книжке...

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Художественная литература играет далеко не последнюю роль в пропаганде ценности здорового образа жизни.

Так при проведении гигиенических процедур можно использовать разные потешки, например: «Ой лады, лады, лады не боимся мы воды...», «Водичка, водичка», «На моей тарелочке», «За окошком солнце встало...», «Хлоп - хлоп ручками...» и другие.

Примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, здоровыми, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему здоровью, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как русские народные сказки «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Лиса и заяц»; произведения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Павлова «Чьи башмачки», К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», и др.

Постепенно моральные представления, полученные детьми, из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности здоровья, формирует желание не болеть, укреплять здоровье.

«Книги, подобно оружию, обладают силой, чтобы спасти или разрушить»
Кунер Ф.