

Здоровье – это здорово!



*Если человек сам следит за своим здоровьем,
то трудно найти врача, который знал бы лучше
полезное для его здоровья, чем он сам.*

Сократ

Ежегодно, 7 апреля, в мире празднуется Всемирный день здоровья.

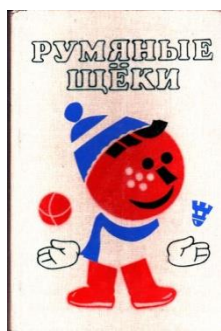
Здоровье – самое ценное, что есть у человека, оно дороже любого богатства. Недаром пословица гласит: «Деньги потерял – ничего не

потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – всё потерял». Поэтому очень важно с самого детства бережно относиться к своему здоровью. Есть правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни. Вот они:

** Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.*

* Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдать правила гигиены.

* *Никогда не курить, не употреблять спиртных напитков.*



**Прокофьева, С. Румяные щёчки /С. Прокофьева, Г. Сапгир.
– М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с., ил.**



Настоящая книга ставит своей целью разбудить в ребёнке интерес к физкультуре и спортивным играм. Весёлые стихи, забавные сказки, рассказы, загадки и считалки придают книге игровую, увлекательную форму. Вместе с тем она имеет серьёзное методическое значение. Родители узнают из неё, как правильно построить день ребёнка, как постепенно закалить его и приобщить к спорту, доступному его возрасту.



Семёнова, И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой /И.И. Семёнова. – М.: Педагогика, 1989. – 176с., ил.



Автор книги дает родителям рекомендации по уходу за ребенком, по организации режима дня и питания, советы по предупреждению некоторых детских заболеваний. Занимательная форма изложения материала, игры, загадки помогут ребенку усвоить необходимые навыки и сделают его путешествие в страну Здоровья познавательным и интересным. Для совместного чтения родителей с детьми.



Прокофьева, С. Румяные щёчки /С. Прокофьева, Г. Сапгир. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с., ил.

Настоящая книга ставит своей целью разбудить в ребёнке интерес к физкультуре и спортивным играм. Весёлые стихи, забавные сказки, рассказы, загадки и считалки придают книге игровую, увлекательную форму. Вместе с тем она имеет серьёзное методическое значение. Родители узнают из неё, как правильно построить день ребёнка, как постепенно закалить его и приобщить к спорту, доступному его возрасту.



Заходер, Б. Гимнастика для головастика: сказка / Б. Заходер. – М., 1990.

Детская сказка про очень симпатичных головастиков, которые занимаются гимнастикой.



Чуковский, К.И. Мойдодыр / К. И. Чуковский. – М.: Фламинго, 2009. - 18 с., ил.

Всем известны с детства добрые и поучительные сказки Корнея Чуковского. А знаменитый «Мойдодыр» появился оттого, что маленькая дочка писателя вдруг заупрямилась и не захотела умыться. Стихи Чуковского обладают особой музыкой и ритмом, которые легко запоминаются. А если стихи запомнились, значит, ребёнок запомнит и суть сказки - «а немытым трубочистам — стыд и срам!».



Остер, Г. Б. Петька-микроб / Григорий Остер ; ил. Оксаны Гривиной. - Москва : Акпресс, 2008. - 61, [2] с. : цв. ил.

Замечательные короткие рассказы, достаточно познавательные для ребенка. Что не мало важно, это - описание полезных микробов. Да и описание микроба Ангинки объясняет доступным языком, что сами по себе микробы не опасны. Опасно не соблюдение некоторых правил.

Советуем вам прочитать предлагаемые книги. Они помогут приоткрыть дверь в огромный и разнообразный мир здорового образа жизни.