



Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: "Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

А что такое здоровье?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье - это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

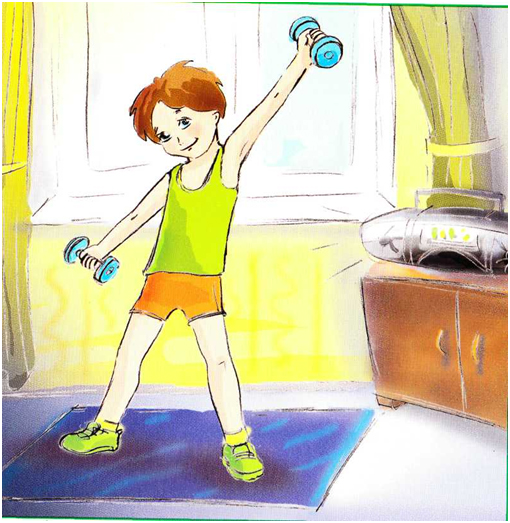
***Простые правила здорового образа жизни.***

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Ведь соблюдая простые правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различным заболеваний даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет. Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

***Выберите пункты, которые вам наиболее подходят,***

***и соблюдайте их каждый день.***

* Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдете на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.
* Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше -пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.
* Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
* В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
* При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.
* Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
* Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень - очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
* Закаляйте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
* И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
* Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
* Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

***Даже исполнение половины правил, добавит вам здоровья!***

Процесс общения ребенка-дошкольника с книгой - это процесс становления в нем личности. Книга должна войти в мир ребенка как можно раньше, обогатить этот мир, сделать его интересным, полным необычных открытий. Воспитанник должен любить книгу, тянуться к ней, воспринимать общение с ней как праздник.

Ребенок-дошкольник является своеобразным читателем. В действительности это слушатель, чья встреча с книгой полностью определяется взрослым человеком, начиная от выбора текста для чтения и кончая продолжительностью общения с книгой. От взрослого в большей степени зависит, станет ли ребенок настоящим, увлеченным читателем или встреча с книгой в дошкольном детстве мелькнет случайным, ничего не значащим эпизодом в его жизни.

От установок взрослого также зависит и то, какое отношение к процессу чтения, к литературе выработается у ребенка.

Чтение способствует духовной связи ребенка со взрослым, преодолению дефицита общения детей и родителей, потому что процесс чтения не может быть механическим: это совместная работа ума и души.

Крайне важно, чтобы дети с ранних лет привыкали видеть в литературе нечто достойное уважения, благородное и возвышенное, а не свод правил поведения, средство для заполнения досуга или источник информации любого рода.

Процесс чтения должен занимать не менее 30 минут в день (в зависимости от возраста ребенка) и не иметь никаких других задач, кроме задачи глубокого постижения текста. Он должен быть хорошо продуманным, систематическим, тесно связанным с семейным чтением, несущим интеллектуальную и эмоциональную нагрузку. Все это поможет сформировать устойчивый интерес ребенка к литературе.

Прежде всего, нужно научить ребенка слушать. Это достигается не призывами к послушанию, а подбором интересной, доступной ребенку литературы, неспешным выразительным чтением, умением почувствовать и учесть эмоциональное состояние малыша. Книгу нельзя навязывать, преподносить как нечто обязательное, читать между делом.

С ранних лет необходимо учить ребенка относиться к книге как к величайшей ценности: правильно держать ее в руках, правильно перелистывать, знать ее место на книжной полке, о том, что у нее есть автор и название.

Воспитанник дошкольного возраста не в состоянии самостоятельно разобраться в смысле, а тем более в нюансах текста. В каком случае восприятие нуждается в коррекции? Ребенок наивно-реалистически относится к искусству. Все происходящее в тексте зачастую воспринимается им как действительное, вне времени, вне законов художественного творчества. Дошкольнику свойственно внеконтекстное восприятие, когда буйное воображение выносит его за пределы текста. Ребенок может дополнять писателя, по-своему изменять написанное и считает это нормой.

Процесс восприятия индивидуален, и выправлять в нем следует только явные отклонения, и то делать это нужно мягко, тактично, ненавязчиво. Ребенок должен иметь право на собственное видение текста, но только в том случае, если оно не противоречит идейно-художественному замыслу произведения.

Самое пристальное внимание нужно уделять нравственному началу произведений, с помощью литературы будить в ребенке «чувства «добрые». Но обращение к нравственным проблемам текста не должно быть назойливым. Не следует открыто призывать ребенка поступать так, как поступает положительный герой произведения, вести себя так, как ведет он, и т.д. Но надо прочесть произведение так, чтобы ребенок сам понял, «что такое хорошо и что такое плохо». Открытый дидактизм ведет, во-первых, к искажению сути художественного произведения, к выработке представления о нем как о своде правил «житейского обхождения», во-вторых - к выработке стойкой неприязни к литературе, процессу чтения, к стремлению поступать наоборот.

Взрослые должны помнить, что книга привлекает маленького ребенка, прежде всего, оформлением. Ее внешний вид должен быть не только привлекательным, но и завлекательным: разные формы обложек, красивые, яркие иллюстрации. О том, что это приоритетно для ребенка, хорошо сказал современный поэт:



*Мы читаем книги вместе*

*С папой каждый выходной.*

*У меня картинок двести,*

*А у папы — ни одной.*

*У меня слоны, жирафы –*

*Звери все до одного, -*

*И бизоны, и удавы,*

*А у папы - никого!*

*У меня - в пустыне дикой*

*Нарисован львиный след.*

*Папу жаль. Ну что за книга,*

*Если в ней картинок нет!*

«Держа в руках скрипку (карандаш, кисть, фломастер... - можно смело продолжить), человек не спосо­бен совершить плохого». Так гласит старинная укра­инская мудрость, обычно приписываемая замечатель­ному мыслителю Григорию Сковороде. Мы верим: зло и подлинная красота несовместимы. А значит, наша с вами обязанность как можно раньше приобщить ре­бенка к красоте, ибо, как считал великий российский педагог В. Сухомлинский, «Через красивое - к чело­вечному - такова закономерность воспитания».

В недалеком прошлом красота окружала ребенка с рождения: деревенского - природа (что может быть прекраснее?), пение крестьянских женщин, иконы в сельском храме; городского - чудесная архитектура больших и малых городов России, музыка, пение, за­нятия живописью... Ныне мы постепенно возвраща­емся к вечной истине: благодаря восприятию прекрасного в природе и искусстве, человек открывает прекрасное в себе. Вот почему так важно научить ребенка вос­хищаться красотой раннего весеннего утра, пейзажа, портрета, созданных вели­кими художниками, вышитого руками мастерицы полотенца, изящностью упаков­ки для подарка, исполненных своими руками рисунка, поделки из глины, букета из живых цветов... Пусть ребенок с малых лет найдет в труде источник духовной радо­сти, пусть учится трудиться не только для того, чтобы добывать хлеб насущный, но и для того, чтобы рядом с ним всегда жила красота.

 ***«...Если ребенок вырастил розу (нарисовал, вылепил, сделал аппликацию...) для того, чтобы любоваться ее Красо­той, если единственным вознаграждением за труд стало наслаждение Красотой и творение этой Красоты для счастья и радости другого человека, - он не способен на зло, подлость, цинизм, бессердечность» (В. Сухомлинский).***

Хочется верить, что наши советы помогут вам проложить тропинку к детским сердцам восхищением и изумле­нием Красотой (в музее, храме, на приро­де) и созданием Красоты своими руками. Хорошо, если дети будут ходить с вами в музеи и на выставки, рисовать ка­рандашами и красками все, лепить все, что им захочется, и как по­лучится. Пусть увидят Кра­соту мира и замрут перед нею в восхищении...

Предлагаем Вам слепить вместе с детьми пластилиновые рельефы. Они не сложны в изготовлении, а сам процесс очень увлекателен. При должном старании изделия, в данном случае, небольшие картинки, получаются яркими, интересными, необычными.

**Техника пластилинового рельефа**

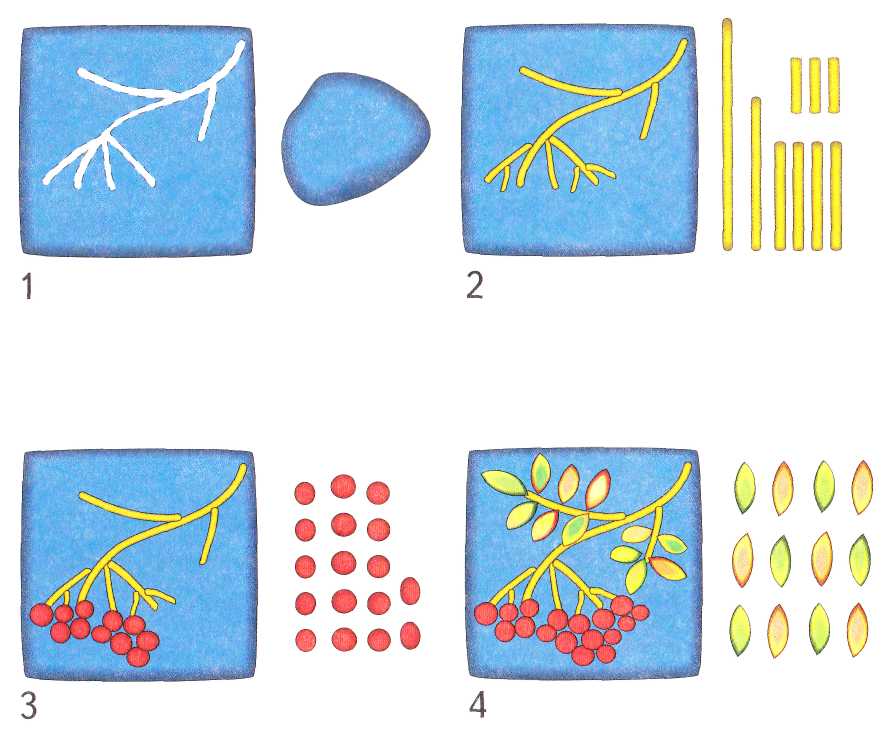
Вырезаем шаблон для рельефа с левой стороны листа. Накладываем шаблон на кар­тон, обводим карандашом и вырезаем из кар­тона форму для рельефа.

Подбираем подходящий по цвету пластилин для фона (в соответствии с образцом). Размазываем ровным слоем пластилин по поверхно­сти формы из картона. Если ребенку сложно это сделать, то лучше пусть это заранее сделает взрослый.

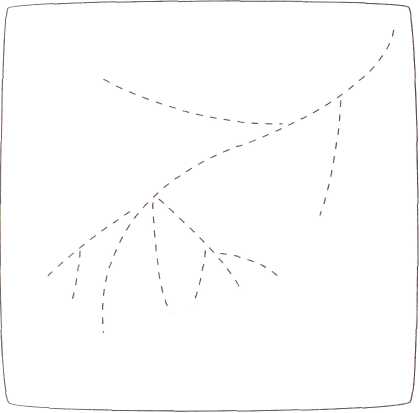
Накладываем шаблон на пластилиновую поверхность и переносим на форму рисунок шаблона, накалывая линии иголкой. Если на рельефе есть вдавленные линии, стеком (пустым стержнем от шариковой ручки) проскреба­ем на пластилиновом фоне намеченные игол­кой линии. Если вы уверены в своих силах, то можно обойтись и без вспомогательных линий.

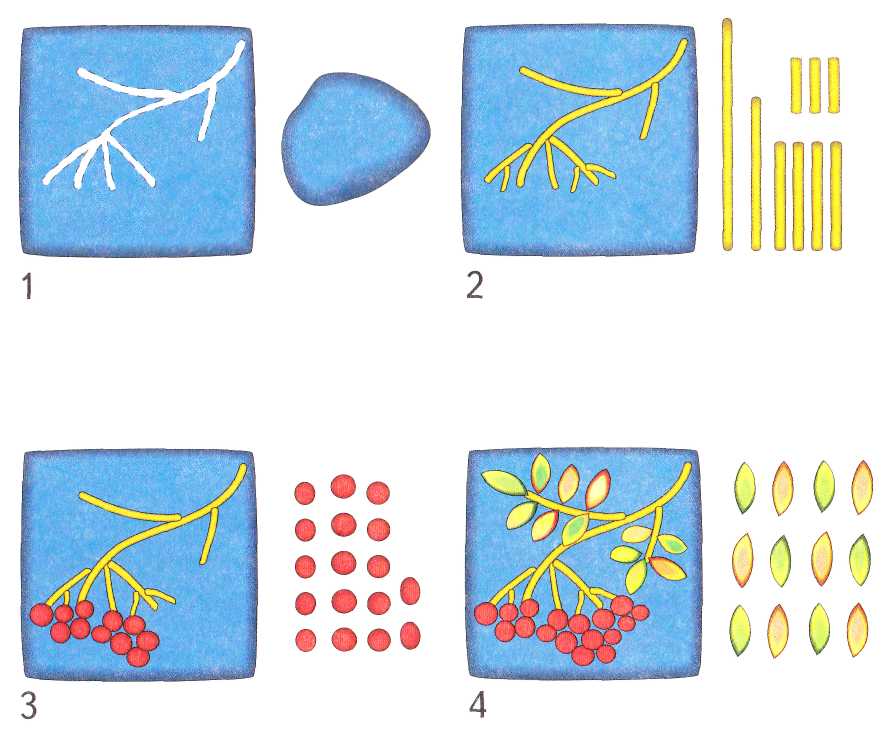
Скатываем из пластилина колбаски, нити, шарики и укладываем их по схеме, прилагающейся к рельефу.

**Схема изготовления пластилинового рельефа «Рябина»**

****

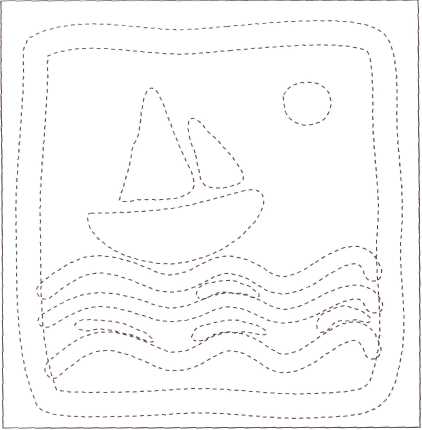
**Шаблон для рельефа**



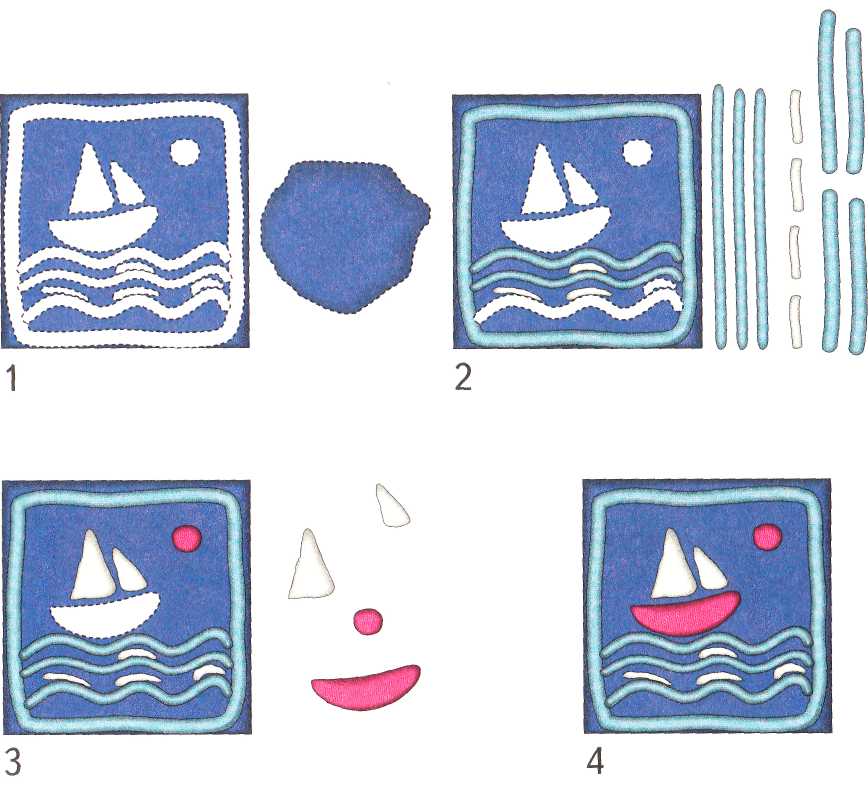
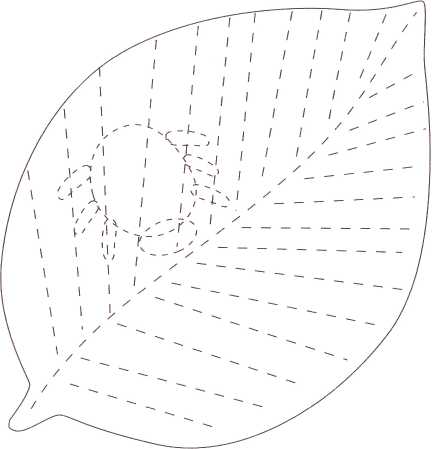


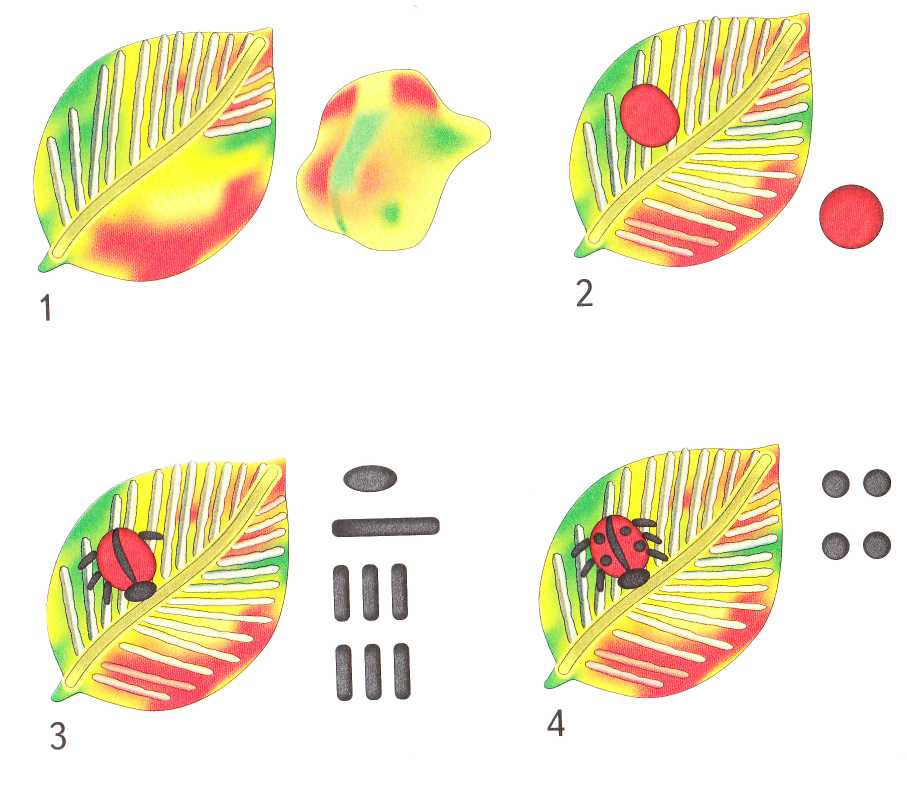
**Схемы и шаблоны для изготовления пластилиновых рельефов**

**«Морской пейзаж» и «Листик с божьей коровкой»**









От умения общаться зависит твоё настроение и настроение окружающих тебя людей. Знаешь ли ты, как правильно себя вести, чтобы у тебя было много друзей, чтобы люди тебе улыбались, и чтобы твоё настроение всегда было прекрасным?

Ты видишь - настроение

Бывает самым разным:

Ужасным и весёлым,

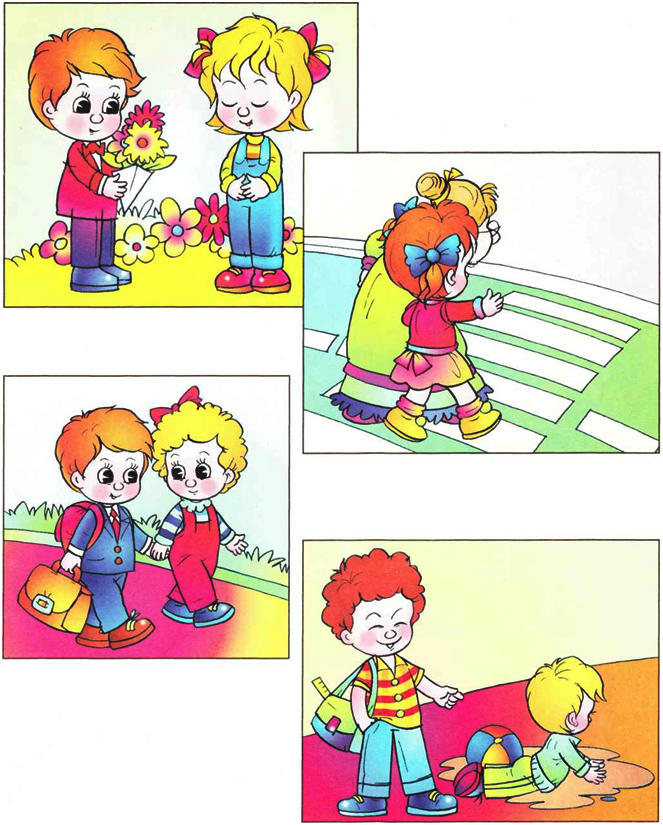
И грустным, и прекрасным.

(Н. Павлова)





Посмотри на рисунки. У всех малышей разное настроение. Догадайся, у кого какое. Кто застенчив, кто испуган? Придумай истории, которые произошли с этими детьми.

**Какие чувства вызывают у тебя поступки этих детей?**

***Игра «Хорошо - плохо»***

Рассмотри картинки. Какие поступки детей тебе нравятся, а какие — нет?

**Правила игры:**

Играть можно вдвоём, втроём или вчетвером. Для игры пона­добятся: кубик с точками, разноцветные пуговицы-фишки и по 30-40 небольших квадратиков из цветной бумаги для каж­дого играющего (вместо квадратиков можно использовать мелкие конфетки, орешки, фантики, карточки детского лото, открытки, любые другие призы).

Фишки устанавливают в левом нижнем углу у картинки со стрелкой, а все квадратики складывают посередине стола.

Участники игры по очереди бросают кубик и передвигают фишку на столько картинок, сколько точек на нём выпадет. Рас­смотрите рисунок, на котором остановится фишка. Догадайтесь, хороший или плохой поступок изображён. Расскажите, почему вы так думаете.

Если на картинке — хороший поступок, играющий берёт бу­мажный квадратик и кладёт его около себя.

Тому, кто остановился на картинке, где изображён плохой по­ступок, придётся вернуть один из своих квадратиков, положив его на середину стола.

Когда каждый из играющих доберётся до последней картинки в левом верхнем углу, начинается подсчёт квадратиков. У кого их окажется больше, тот и выиграл: ведь ему довелось встре­титься с большим количеством хороших ребят.



