# Конкурс: “Здоровым быть ЗДОРОВО”

## “Рецепт здоровья моей семьи”

Работу подготовил: Рассмотряев Никита
МАДОУ “Детский сад №77” группа 11
Педагоги: Сибирякова Анна Николаевна
Мамедова Айтадж Алай кызы

# Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше
спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Запомни эти правила!

*Как поел почисти зубки,*
*Делай так два раза в сутки.*

*Предпочти конфетам фрукты,*
*Очень важные продукты.*

*Чтобы зубик не болел*
*Помни правило такое:*
*К стоматологу идем*
*В год два раза на прием!*

*И тогда улыбки свет*
*Сохранишь на много лет!*

# Руки мыть не забывать

**Зачем нужно мыть руки?**
Действительно, зачем? Банальный ответ: чтобы они были чистыми! А чистота залог чего? Правильно, здоровья!

Мыло бывает
Разным-преразным:
Синим,
Зеленым,
Оранжевым,
Красным…
Но не пойму,
Отчего же всегда
Черной-пречерной
Бывает вода?

## Когда мыть руки обязательно?

- после того, как зашли с улицы в помещение;
- после посещения туалетной комнаты;
- после общения с домашними животными;
- утром и вечером, перед тем как начать умывать лицо;
- перед любой трапезой.

Казалось бы, и так все понятно, однако даже многие взрослые люди почему-то «забывают» мыть руки в нужный момент. Что уж тут о детях говорить?

# Чаще выходить гулять

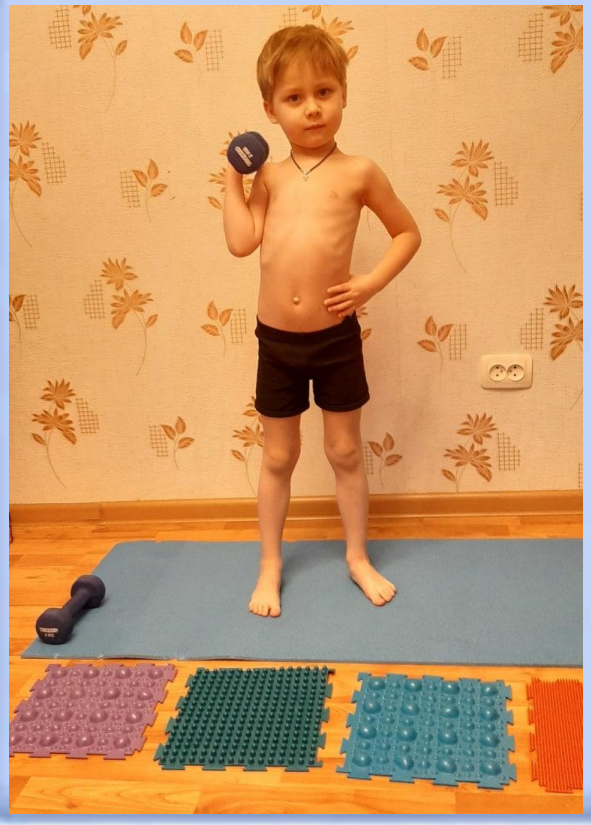
Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей.

# Фрукты в рацион включать

Все родители наверняка знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин. Это делает их очень важной составляющей на детском столе. Детишки с удовольствием уплетают сладкие фрукты.

Фрукты для детей – незаменимая вещь. Твёрдые фрукты ещё очень полезно погрызть, они укрепляют зубы и дёсны. Теперь вы знаете, какая польза для детей от фруктов и какие фрукты давать детям. Так что позаботьтесь, чтобы они были на детском столе.

# Кости, мышцы укреплять



Гимнастика – это не один конкретный вид спорта, а комплексное понятие, которое лежит в основе многих спортивных дисциплин и самой физической культуры.

Для чего нужна зарядка? —
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию.

# Нужно прыгать и скакать

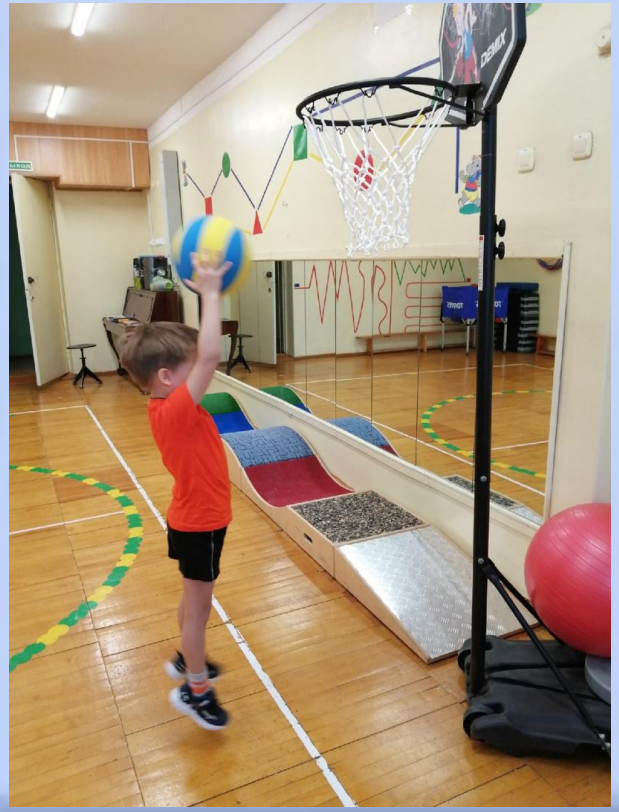
Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции; улучшает внимание и познавательные способности детей; человек становится более выносливым. Спорт воспитывает характер.

# Так нырять, как рыба в воду

**Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма.**
Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать - по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры — при обтирании, обливании, купании.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.
Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

# Мяч в корзину бросить сходу



Баскетбол является отличной эмоциональной разрядкой. Он помогает ребятам выплеснуть негативную энергию и получить положительные эмоции. Наряду с этим во время занятий закаляется характер, и ребенок учится идти к поставленной цели, жертвуя собственными желаниями и потребностями.

# Нос на лыжах отморозить

Прогулки на свежем воздухе, зимой, являются хорошим закаливающим средством, что положительно сказывается на обмене веществ и повышении защитных функций организма. Особенно **лыжи полезны детям**.

Самое главное это соблюдать общие правила закаливания, не переохлаждаться, но и не одевать слишком много одежды. **Прогулка на лыжах полезна** лишь тогда, когда она в радость!

# И на веки дать запомнить:
# Мой залог здоровья - это мамы с папой достиженье!

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

**И ВСЕ ЖЕ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ - СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!**

# Источники


- https://mamamozhetvse.ru/stixi-o-zdorove-dlya-detej.html
- https://temperaturka.com/med/cto-nado-delat-ctoby-zuby-u-malysa-ne-portilis-i-byli-zdorovy-uhod-za-detskimi-zubami/
- https://chto-takoe-lyubov.net/stixi-pro-mylo/
- http://stotysyhc.ru/polza-progulki-dlya-detej/
- http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/13303-25092020.html
- https://teddyclub.info/ru/novorozhdennyj/prikorm-rebenka/frukty-dlya-detej-pol-za-fruktov
- http://www.detsad179.ru/konsultaci-po-zdorovyu/-o-polze-utrenei-gimnastiki.html#:~:text=Что%20дает%20зарядка%3F,ускоряется%20рост%2C%20способствует%20умственному%20развитию.
- http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811
- https://sad-kalinka.ru/sovety-sportivnyh-trenerov/56-v-chjom-polza-plavanija-dlja-detej.html
- https://sport.insure/blog/basketbol-dlya-detey/#:~:text=Он%20помогает%20ребятам%20выплеснуть%20негативную,баскетбол%20помогает%20избавиться%20от%20комплексов.
- http://gdou48.3dn.ru/publ/zdorovye_deti_schastlivye_roditeli_bystrova_v_v/1-1-0-157