



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

Здоровый образ жизни.



- **Всем известно и понятно,**
- **Что здоровым быть приятно.**
- **Только надо знать,**
- **Как здоровым стать!**

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом - загорелая -
Купаешься в реке.



Правильное питание



Жизнерадостный настрой



Полноценный сон



Ежедневная двигательная активность

ЗДОРОВЬЕ ЭТО ЗДОРОВО!

Свежий
воздух



Результат дня



Хорошее
настроение



Правильное
питание



Здоровая семья – здоровый ребенок





ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утру и вечером
Зубы важно чистить нам!



Умываться не ленясь,
Ах уратным быть с глазами!



С улицы приде домой,
Руки тщательно мой!



Выйде из уборной, тут же
Руки с мылом вымыть нужно!



Враться следует за ложку,
Если чистые ладошки!



Помогает душ и ванна
Быть опрятным постоянно!



Правильно запоминной:
Ногти чаще подстригай!



Будет волосы в порядке,
Если жить с удовольствием!



Будет внешний вид приятен,
Если грязь нет и пелен!



С шайкой обувной дружи,
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,
Чтоб не осталось пятен!



Чтоб порядок был во всем,
Убери почаще дом!

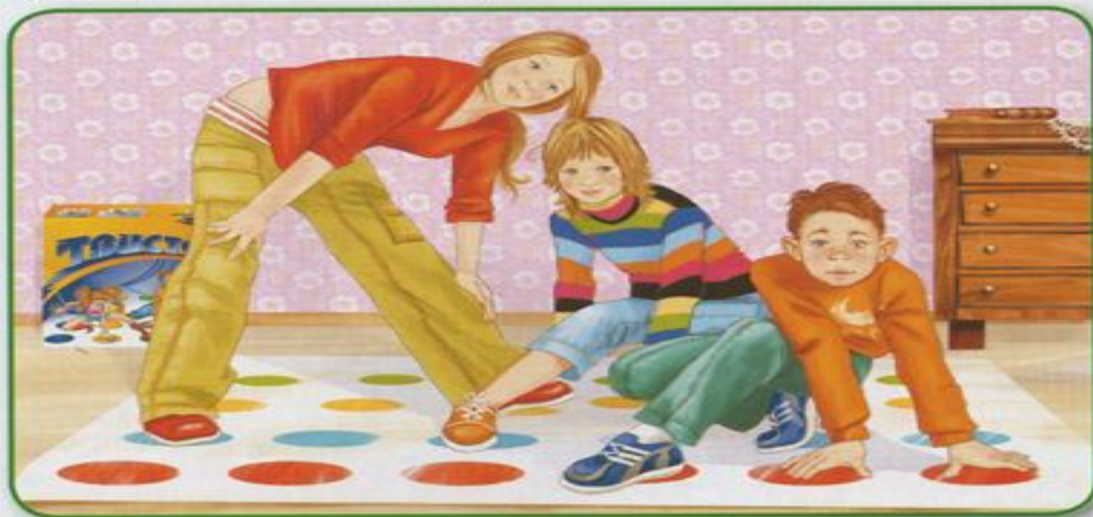
Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это:

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



Полезные привычки

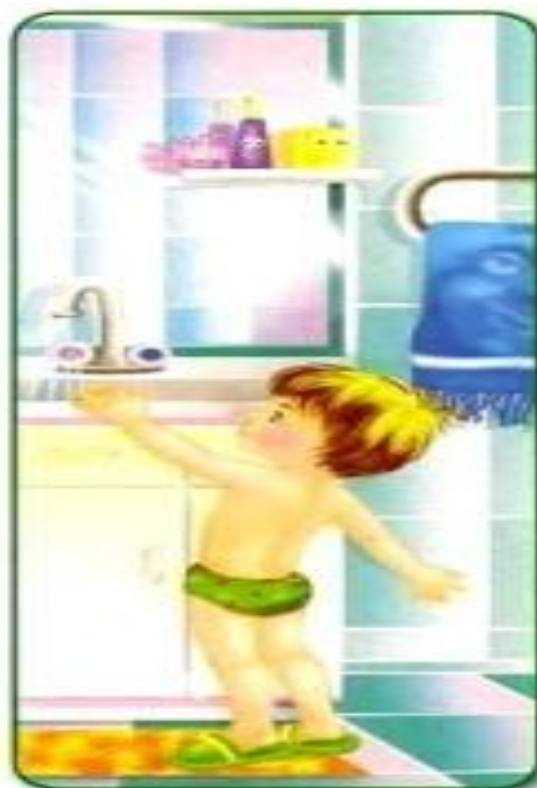
Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальном комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ



ПРОБЛЕМА УКУДЩЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ. ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВСЕГО 13% ДЕТЕЙ 6 - 7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ЗДОРОВЬИМИ И ОДНА ИЗ СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИЧИН СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ ОТСУТСТВИЕ У ДЕТЕЙ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ И В КАКОЙ ДРУГОЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ - ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НЕ СВЯЗАНО ТАК ТЕСНО С ОБЩИМ ВОСПИТАНИЕМ, НАИВ ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА, В ГОДЫ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА, ОТ ЗДОРОВЬЯ ЖИЗНЕСРАДОСТНОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ И ПОЭТОМУ ИРАИТЕ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОГО, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЗМОЖНО ЛИШЬ ПРИ ПОСТОЯННОМ ОБЩЕНИИ ВОЗРОСЛОГО С РЕБЕНКОМ НА РАВНЫХ. ВМЕСТЕ ИЦЕНЬ ВЪ ВЛОД ИЗ ТРУДНОГО ПОЛОНЕНИЯ, ВМЕСТЕ ОБСУИДАЕМ ПРОБЛЕМУ, ВЕДЕМ ДИАЛОГ, ВМЕСТЕ ПОЗНАЕМ, ДЕЛАЕМ ОТКРЫТИЯ, УДИВЛЯЕМСЯ.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО НЕ ПРОСТО СУММА УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ, А СТИЛЬ ЖИЗНИ, АДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, УМЕНИЕ ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ.



Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к окну.

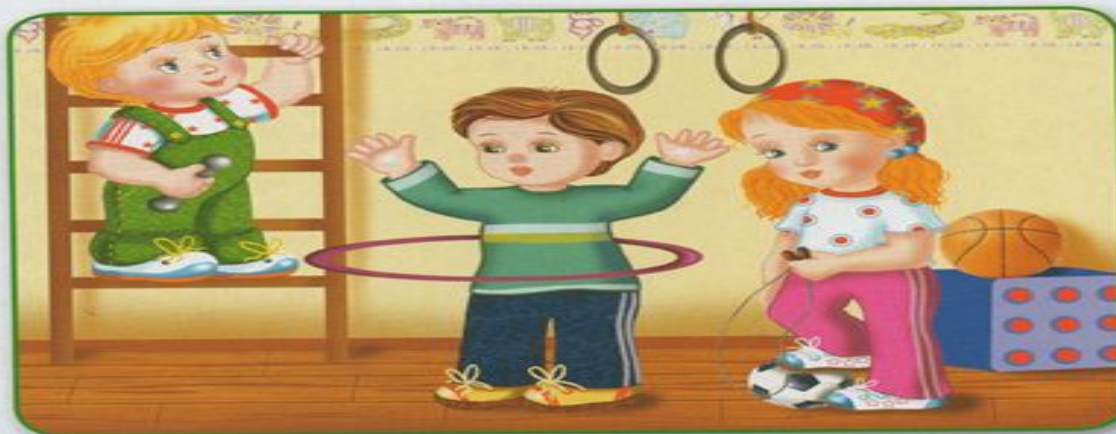
Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



Закаливание

Закаливание — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные ванны.



Режим ребенка

Режим ребенка — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Расслабь глаз не лезь,
Как плавать и дышать,
И двигаться и лежать.
В моменты жизни в моменты.
Сними очки и поглядишь,
Зубила ты в них лезешь!
Также нужно прищипать
Дорожки водень и жидкий.
Куда жидкий светит
На нем разорвется свет.

ВИТАМИН В

Рады ведь всем и слад,
Молоко, капуста и салат,
Откажи, картошка, картошка,
Вся для нас сметана, сметана!
И в сметане ты лежи!
Молоко пейте вы тоже!
Сметану, сметану сметану,
Сметану сметану сметану,
Черный хлеб сметане тоже!
И не забывайте сметану!

ВИТАМИН С

Зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,
И зачем же ты лежишь,

ВИТАМИН D

В - витамин витамин,
Витамин витамин!
Как лежать и лежать!
Витамин витамин витамин!
Сметана сметану сметану,
Сметана сметану сметану,
Сметана сметану сметану,
Сметана сметану сметану,
Сметана сметану сметану,
Сметана сметану сметану,
Сметана сметану сметану,

Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым Трубочистам -
Стыд и срам!
Стыд и срам!

Гигиена ребенка



Стихи и загадки

Я уже большой, Я сам
Чищу зубы по утрам,
Чищу, Чищу, Не ленюсь,
Кариеса не боюсь.
Чищу, Чищу, Улыбаюсь,
Чищу, Чищу, Покривляюсь.
Чищу, Чтобы не болели,
Чищу, Чтобы не темнели,
И снаружи, И внутри,
Мама, мама, Посмотри –
Зубки чистые мои!

Автор: Чусовитина Ольга



Зеркало
Любит чистые лица,
Зеркало скажет:
- Надо умыться!
Зеркало охнет:
- Где же гребенка?
Что же она
Не причешет ребенка?
Зеркало
Даже
Темнеет от страха,
Если
В него
Поглядится
Неряха!



- Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть
или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть:
Часто мыть
Или пореже?..
Отвечает доктор:
- ЕЖЕ... -
Отвечает доктор гневно:
- ЕЖЕ –
ЕЖЕ -
ЕЖЕДНЕВНО!

Автор: Мошковская Э. Э.



Что нужно делать, чтобы быть здоровым

**Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.**

**Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.**

Советуем:

- ✓ **Береги здоровье смолоду**
- ✓ **Занимайся спортом**
- ✓ **Делай зарядку**
- ✓ **Закаляйся**
- ✓ **Соблюдай режим дня**
- ✓ **Дружи с водой**
- ✓ **Вовремя лечи зубы**
- ✓ **Не ешь много сладкого**
- ✓ **Заботься о коже**
- ✓ **Держи осанку**
- ✓ **Одевайся по погоде**





«ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

Носите защитные маски.



Меньше бывайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу цитрусовых, клубники, земляники, смородины, облепихи, лимонника, шиповника.

Будьте физически активны.



Проводите влажную уборку в помещении.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Чаще проветривайте помещения.



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



