



**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 грязью!



С улицы приде домой,  
Руки тщательно мой!



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



Братья следует за ложку,  
Если чистые ладошки!



Помогаю душ и ванно  
Быть приятным постанов!



Правильно запоминной;  
Ногти чаще подстригаю!



Будет волосы в порядке,  
Если жить с шампунем радостно!



Будет внешний вид приятен,  
Если грязь нет и пятен!



С шайкой обувной дружи,  
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,  
Чтоб не оставилось пятно!



Чтоб порядок был во всем,  
Убери по часам 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

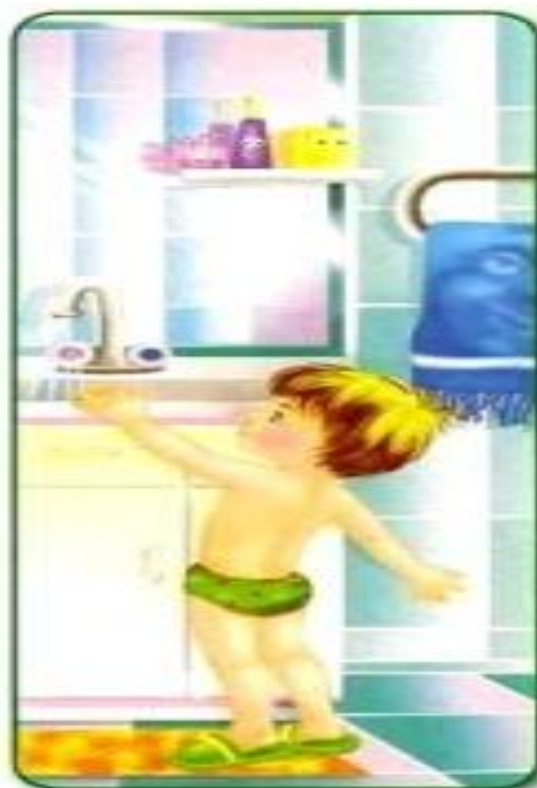
Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

### 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 ЖИЗНЕСИЛА И РАДОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ. ПОЭТОМУ НАИВНЕ 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 ВХОД ИЗ ТРУДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ВМЕСТЕ ОБСУЖДАЕМ 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.

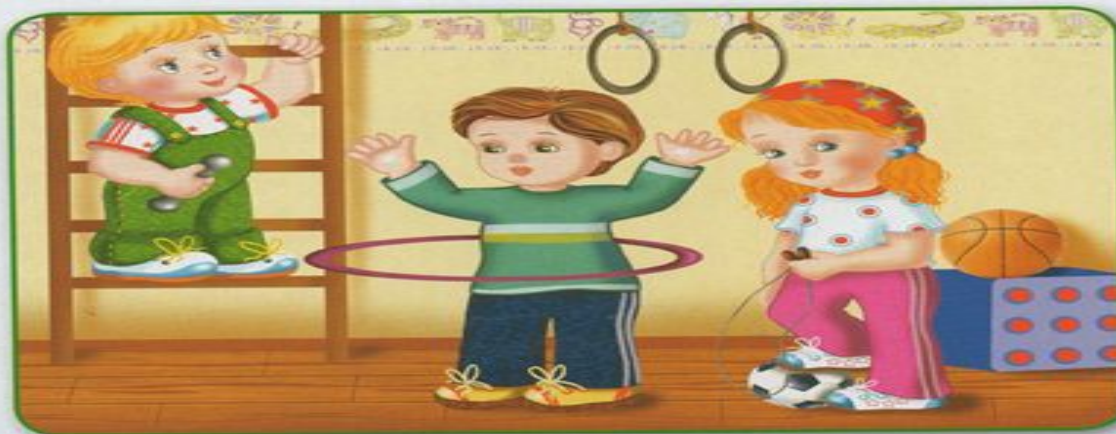
Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

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

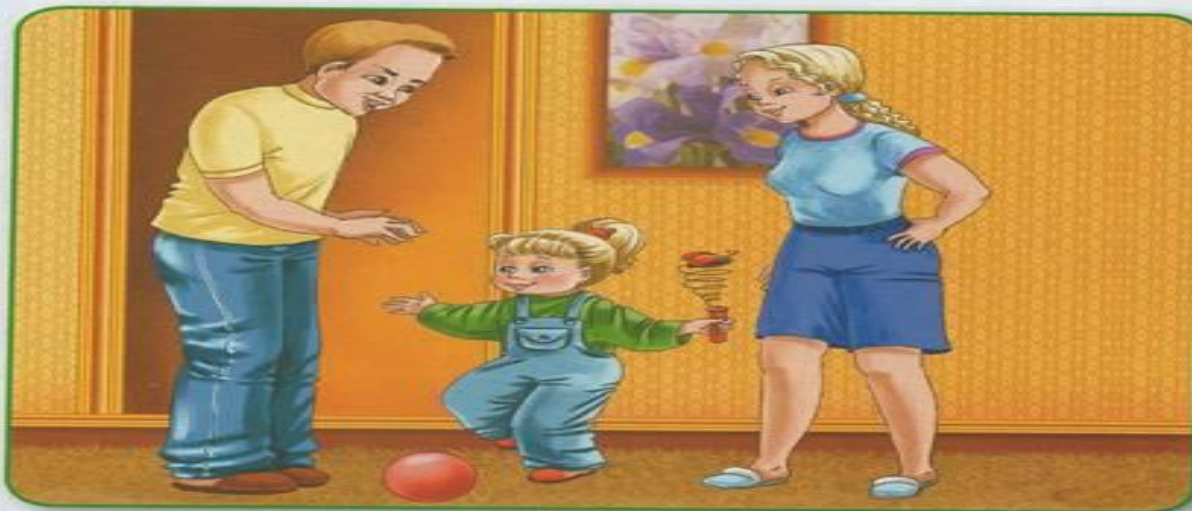
**Режим ребенка** — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

**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**

Помогает глаз не темнеть,  
Как мышь в темноте,  
И защищает от болезней,  
Витамин А полезен.

Сытный салат и морковь,  
Зеленая капуста,  
Лук и чеснок — витамин А,  
Летом в сезон овощей,  
Как и зимой, полезны.  
Для зрения полезны.

**ВИТАМИН В**

Помогает глаз не темнеть,  
Как мышь в темноте,  
И защищает от болезней,  
Витамин В полезен.

Сытный салат и морковь,  
Зеленая капуста,  
Лук и чеснок — витамин В,  
Летом в сезон овощей,  
Как и зимой, полезны.  
Для зрения полезны.

**ВИТАМИН С**

Помогает глаз не темнеть,  
Как мышь в темноте,  
И защищает от болезней,  
Витамин С полезен.

Сытный салат и морковь,  
Зеленая капуста,  
Лук и чеснок — витамин С,  
Летом в сезон овощей,  
Как и зимой, полезны.  
Для зрения полезны.

**ВИТАМИН D**

Помогает глаз не темнеть,  
Как мышь в темноте,  
И защищает от болезней,  
Витамин D полезен.

Сытный салат и морковь,  
Зеленая капуста,  
Лук и чеснок — витамин D,  
Летом в сезон овощей,  
Как и зимой, полезны.  
Для зрения полезны.



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





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»

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



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



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).

Носите защитные маски.



Избегайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.



Будьте физически активны.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.

Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.



Проводите влажную уборку в помещении.



Чаще проветривайте помещения.





