



СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!



Спортивные соревнования

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 рости 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 постараися –
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!



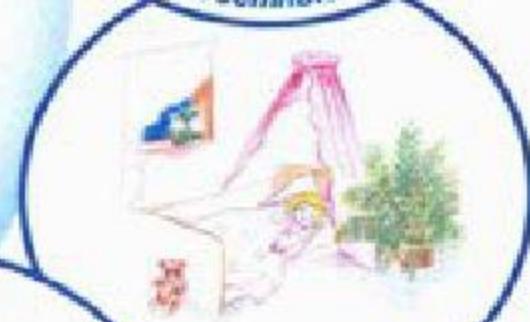
Ты всегда не боишься,
В игре не ушибаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнечком встаёшь.
Зимой на лыжах ходишь,
Развинешься на катке,
А летом - загорелая -
Купаешься в реке...



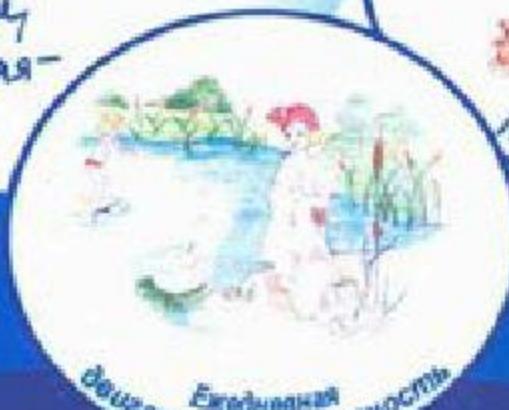
Правильное питание



Жизнерадостный настрой



Полноценный сон



Ежедневная
двигательная активность

ЗДОРОВЬЕ ЭТО ЗДОРОВО!

Свежий
воздух



Правильное
питание



Хорошее
настроение



Режим сна



Здоровая семья – здоровый ребенок





ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утрам и вечерам
Зубы нужно чистить надо!



Умываться не лень,
Ляж укрываться быть крепким!



Сутиды приде домой,
Руки чистыеко позови!



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



Браться следует заложку.
Если чистые подносят!



Помогают души и ванны
Быть спокойным постойно!



Прическа заложники,
Ихти жеющие подстегают!



Будут волосы в порядке,
Если мыть с шампунем предвари!



Будет интенсивный вид притягива,
Если грязи нет и пыли!



С щиткой обувной дружин,
Обувь в чистоте держи!



Моя посуду аккуратно,
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всем,
Убирая начиная дома!

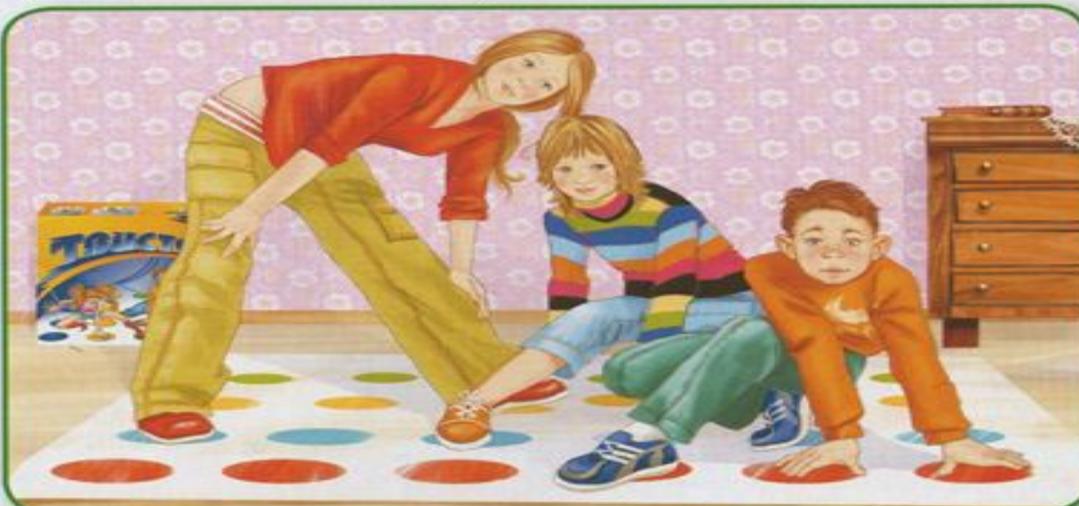
Здоровый образ жизни семьи

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, культуры 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 (ожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальне, 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.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПРОБЛЕМА УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ. ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВСЕГО 13% ДЕТЕЙ 6 - 7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ЗДОРОВЬЯМИ, И ОДНА ИЗ СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИЧИН СЛОЖИвшейСЯ СИТУАЦИИ - ОТСУТСТВИЕ У ДЕТЕЙ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ И СОВСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ. ИНТИНАКИЙ ДРУГОЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ ЧИСТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НЕ СВЛЗАНО ТАК ТЕСНО С ОБЩИМ ВОСПИТАНИЕМ, КАК В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА, В ГОДЫ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА. ОТ ЗДОРОВЬЯ, ИЗОБРАДОСТЬНОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСЯТ ИХ ДУХОВНАЯ НИЗАЯ, МИРОВОЗРЕНИЕ, УМСТЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ ПОДТОМУ НАЧИНАЕ ВАЛЮ ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОГО, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСМОЗДЮ ЛАШЬ ПРИ ПОСТОЛНОМ ОБЩЕНИИ ВЗРОСЛОГО С РЕБЕНКОМ НА РАВНЫХ: ВМЕСТЕ ИЩЕМ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ВМЕСТЕ ОБСУДИДАЕМ ПРОБЛЕМУ, ВЕДЕМ ДИАЛОГ, ВМЕСТЕ ПОЗЛАЧ, ДЕЛАЕМ ОТКРЫТИЯ, УДИВЛЯЕМСЯ.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО НЕ ПРОСТО СУММА УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ, А СТИЛЬ ЖИЗНИ, АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, УМЕНИЕ ПРИМЕНЯТЬ 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

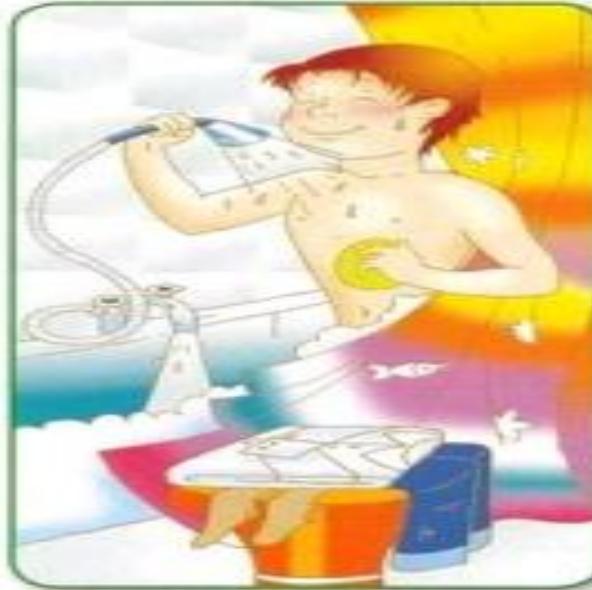
Закаливание — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

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

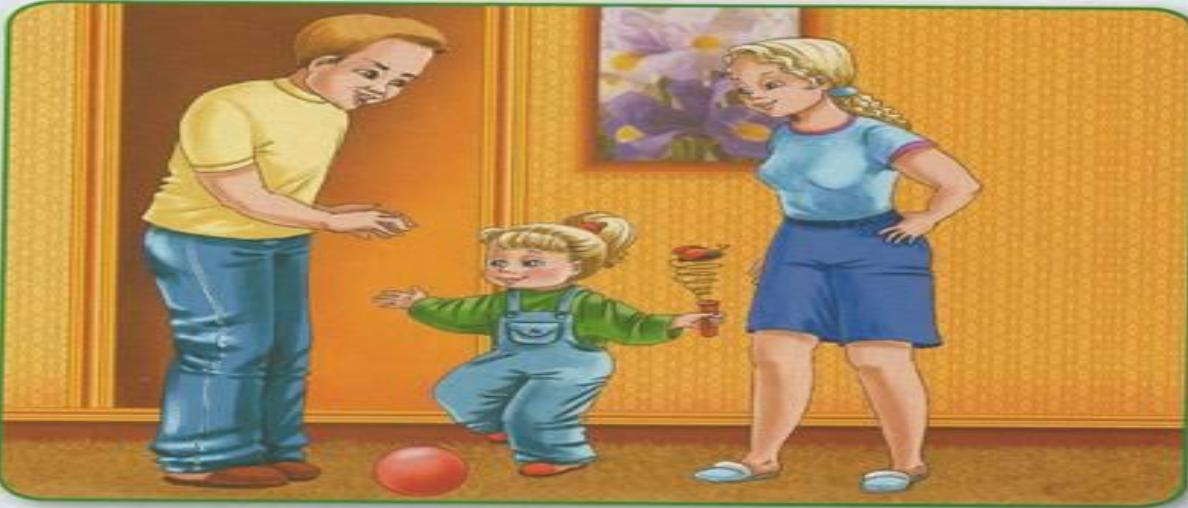
Режим ребенка — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим — основа биоритмов в деятельности организма, которые способствуют 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

A

Расскажи, где же ты
Как поживаешь и здоров?
Я здоровый и здоровый
С наступающим Весенним
Солнцем - я здоровый.
Здоровье это для нас важно!
Потому что мы здоровы
Будем видеть зеленые поля,
Как зеленые деревья.
Какие яркие цветущие поля!



B

ВИТАМИН

Ребята, скажи, что же в тебе?
Много, здоровья и здоровья.
Давай, покажи свою
Богатую питательную пищу!
Что же тебе такое надо?
Сытые, вкусные, питательные
Сладкие, яркие, аппетитные
Чистые, кислые, сладкие ягоды.
И не только на улице.



C

ВИТАМИН

Здравствуйте, это спасение
Всем зеленым, зеленым.
Я - витамин C, я здоров.
Я - зеленый и здоровый.
Я - яблоневый и здоровый.
Сытые, питательные яблоки.
Сытые, питательные яблоки.
Чистые, яркие, сладкие яблоки.
Чистые, яркие, сладкие яблоки.



D

ВИТАМИН

Я - зеленый витамин.
Зеленые, зеленые.
Как зеленые, зеленые.
Зеленые яблоки Грушевые.
Сытые, питательные яблоки.
Сытые, питательные яблоки.
Сытые, питательные яблоки.



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.
Чишу, Чишу, Улыбаюсь,
Чишу, Чишу, Покривляюсь.
Чишу, Чтобы не болели,
Чишу, 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 с младу
- ✓ 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).



Увеличите потребление в пище лимонов, апельсинов, грейпфрутов, мандаринов, цитрусовых.



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).

Будьте физически активны.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.

Носите защитные маски.



Ученые рекомендуют носить защитные маски в местах скопления людей, если вы не можете соблюдать социальную дистанцию.

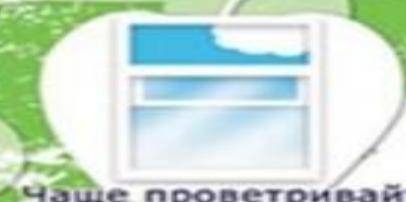
Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.



Проводите влажную уборку в помещении.



Чаще проветривайте помещения.

