



**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!



Братья следует за ложку,
Если чистые ладошки!



Помогает душ и ванна
Быть опрятным постоянно!



Правильно запомниной:
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 почаше дом!

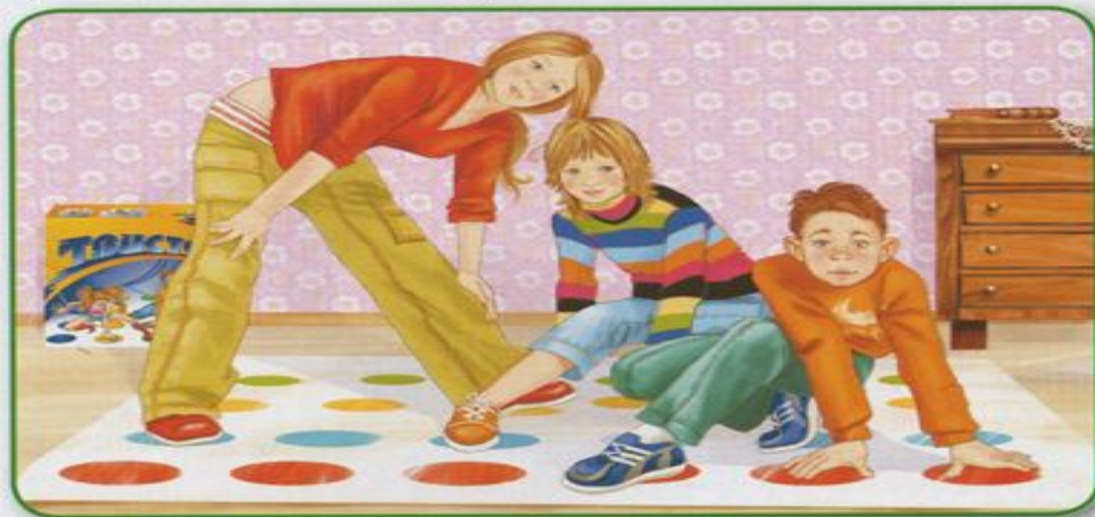
Здоровый образ жизни семьи

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

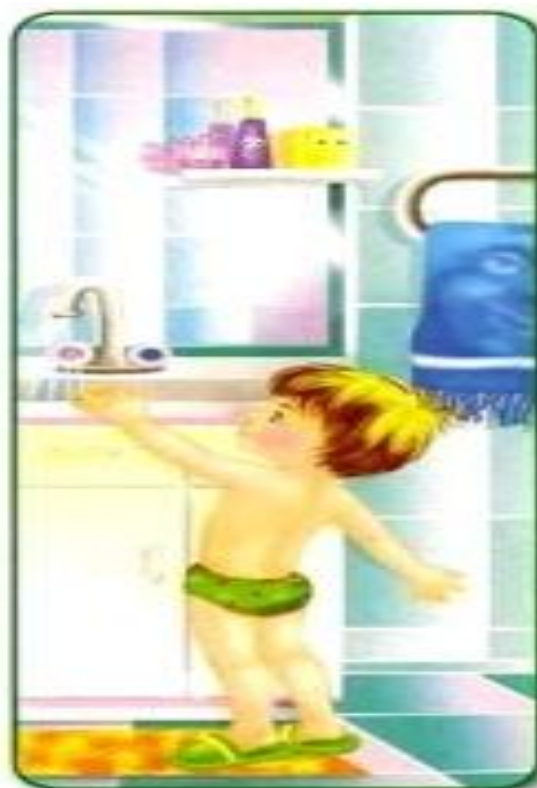
Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

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 ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ И ПОЭТОМУ Крайне 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.

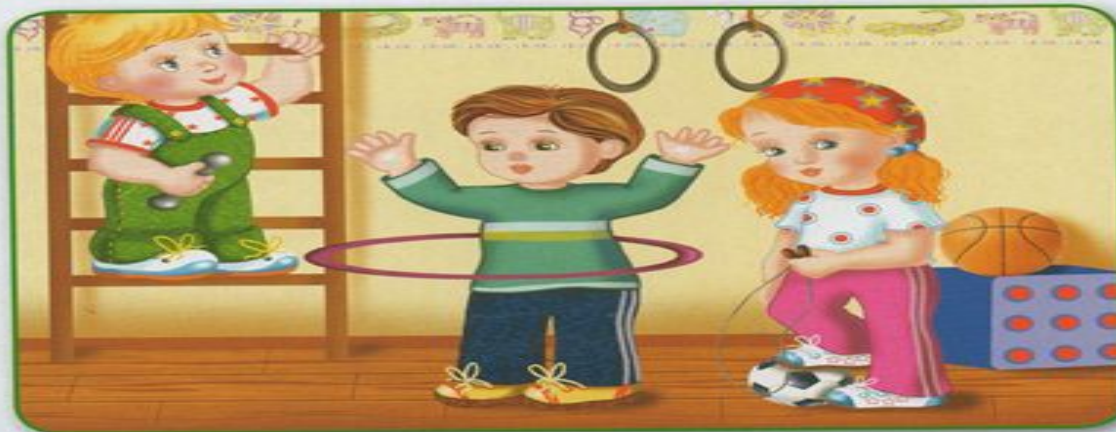
Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

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

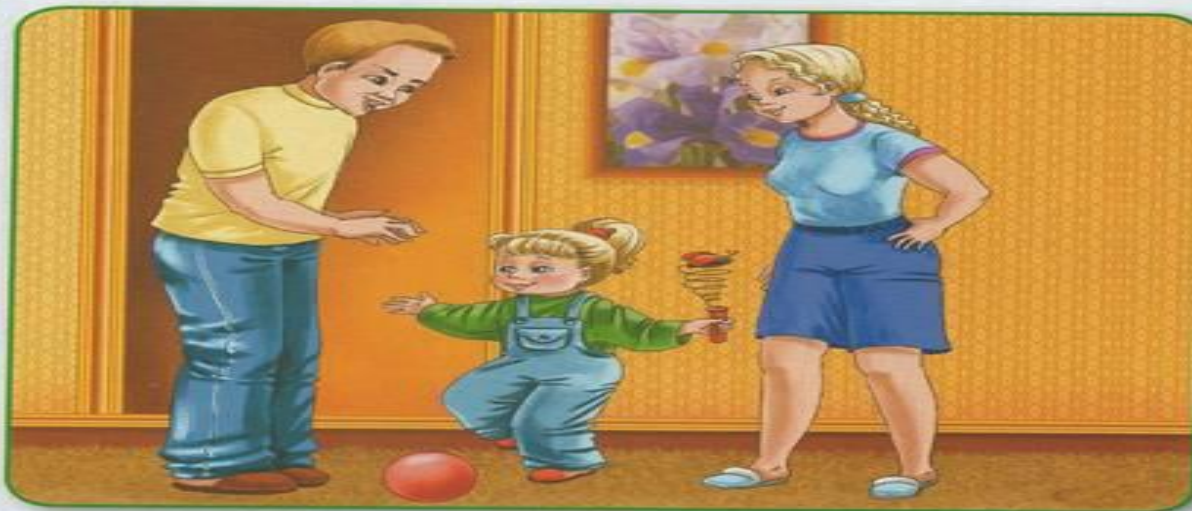
Режим ребенка — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

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 светит и луна,
И защищает от солнца
В жаркие дни от солнца.
Снимает усталость,
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!

ВИТАМИН В

Помогает волосам расти,
Может помочь и животу,
Помогает нервной системе,
Витамин В помогает расти,
И в жаркие дни от солнца,
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!

ВИТАМИН С

Здоровит от всех болезней,
И может помочь животу,
И в жаркие дни от солнца,
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!
Здоровит от всех болезней!

ВИТАМИН D

Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,
Витамин D помогает,

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»

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу цитрусовых, клубники, земляники, смородины, облепихи, киви, папайи, болгарского перца.



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.



