

А Б В Г Д ей
ка

А **З** **Б**

У **К** **А**

ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



*Ежедневная двигательная
активность*

*Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться*



Увлекательная прогулка

*На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!*



Полноценный сон



Правильное питание

Жизнерадостный настрой



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны,
витамины **всем** важны!



Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть,
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,
Надо **правила** простые ежедневно **соблюдать!**
Нормы эти вот такие – следует запоминать:

1 Говорим заранее:
Есть режим в питании!



2 Повторяй об этом вслух:
Свежий воздух – верный друг!



3 Вовремя
ложись в кровать,
Детям нужно много спать!



4 Дари улыбку чаще –
И будет всё прекрасно!



5 Спорт
укрепляет дух и тело –
Лень выгоняй! Скорей за дело!



6 По часам всё распиши –
Соблюдать режим спеши!



7 Читай, пиши,
рисуй при свете,
Ведь ты за зрение в ответе!



8 Не забывай о гигиене!
Здоровье крепкое –
бесценно!



Правила сна:

Спокойная прогулка на свежем воздухе.

Выполнять правила личной гигиены:
принимать душ, чистить зубы.

Проветрить комнату перед сном.

Выпивать на ночь стакан молока или
чая с мятой.

Почитать немного перед сном.

Выработать привычку - ложиться спать
в одно и то же время.

Спать нужно в чистой комнате на
ровной, чистой постели.

Спать нужно в полной темноте.



От всех болезней нам полезней Солнце, воздух и вода...



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Серия «Платки для детей»
 Подписано в печать 11.07.2016 г. Бумага 440х300
 Тираж 10 000 экз. Заказ № 205
 ООО «БДП» ИНН 5007000000 ОГРН 5007000000
 214000, РФ, г. Смоленск, ул. М. Рабочая, д. 40
 Дистрибутор в Беларуси: Частное предприятие «Слово А»
 Белорусь, 210024, г. Брест, ул. Ленинградская, 138, к. 18
 в/п: +375 (0) 10 20 00 000 www.slovoo.by
 Отпечатано: ООО «ПринтМир-Россия»
 150000, РФ, г. Ростов-на-Дону, ул. Пятилеткинская, 18

© «Слово А», иллюстрации, 2016
 © «Млад», оформление, 2016
 © «Млад», оформление, 2016



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ

Режим



Дня



Зарядка

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



Плавание

Пол и возраст. Обучаться плаванию можно и мальчикам, и девочкам в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право-лево, вперед-назад, внимательно слушает и понимает тренера.

Результат. Укрепляет основные группы мышц, нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и осанку. Закаляет организм.

Теннис

Пол и возраст. Берут мальчишек и девочек с 6-7 лет.

Результат. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.



Лыжи

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 4-6 лет.

Результат. Этот вид спорта прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность, выносливость.

Спорт, спорт, спорт...

У всех нас со спортом разные ассоциации. Для кого-то спорт - это радость и слава, восторг и положительные эмоции, пьедесталы почета и овации. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.

Но, несмотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. С какого возраста и каким видам спорта можно обучать дошкольников?

Художественная гимнастика

Пол и возраст. Принимают только девочек с 4-5 лет.

Результат. Развивает гибкость, пластику, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

Родителям на заметку

Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ребенком, прежде чем вести его в выбранную вами секцию: хочет ли он заниматься этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.

Нужно обязательно

Со спортом всем дружить,

Чтоб болеть пореже,

Чтоб здоровым быть!

Волейбол, футбол, баскетбол

Пол и возраст. Занятия можно начинать с 6-8 лет детям обоего пола.

Результат. Учит работать в команде, оценивать свои действия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

Хоккей

Пол и возраст. С 4-5 лет. Чаще это секции для мальчиков.

Результат. Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота реакции. Воспитываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

Дзюдо

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 5 лет. Серьезные занятия - с 10 лет.

Результат. Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быстро реагировать. Развивает мужество, настойчивость, уважение к сопернику.

Дети и спорт



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки - защищать позвоночник от перегрузок и травм.



При ходьбе



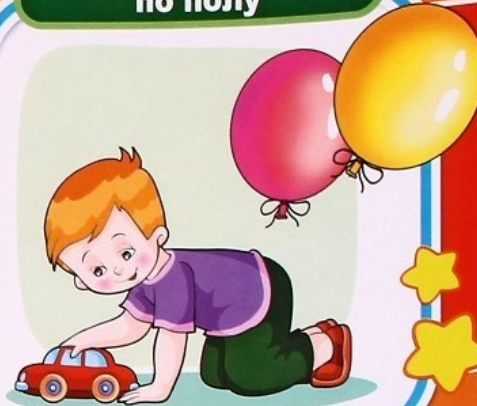
1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставят на пол, ноги согнуты в коленях.

При передвижении по полу



1. Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко согнуться или разгнуться.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.