

ДА ЗДРАВСТВУЮТ ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ!

*Я хочу здоровым быть –
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой
С теннисной ракеткой,
Буду сильным, крепким*

Подготовила воспитатель Трофимова О.В.



НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, «Здоровье дороже золота», или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Задумывались ли вы, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?



Во –первых, прохладная чистая вода, которой мы умываемся. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.



Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой
ритмичной
музыки мы идем
быстрым шагом,
бежим,
приседаем,
делаем наклоны
назад, вперед,
вправо и влево.
Берем мяч, обруч
или скакалку.



После утренней зарядки повышается
настроение, появляется аппетит,
ведь зарядка, регулируя работу всех
органов, помогает включиться в
дневной ритм.

Физические упражнения
необходимо выполнять не только с
утра, но и в течении дня.



Чтобы предупредить развитие такого заболевания, как плоскостопие, ребенку необходимо ходить по ребристой дорожке и массажным коврикам.



Что же это за заболевание?

Плоскостопие – это когда подошва у человека становится плоской и всей своей поверхностью касается пола. Ребенок испытывает боли в стопах и пояснице, быстро снашивает обувь, часто устает во время долгих прогулок.



Еще один друг – теплые солнечные лучи и свежий воздух.

Особенно полезен воздух там, где растут хвойные деревья: сосны, ели. Этот воздух – настоящий, целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах и в хвойных борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши верные друзья!.

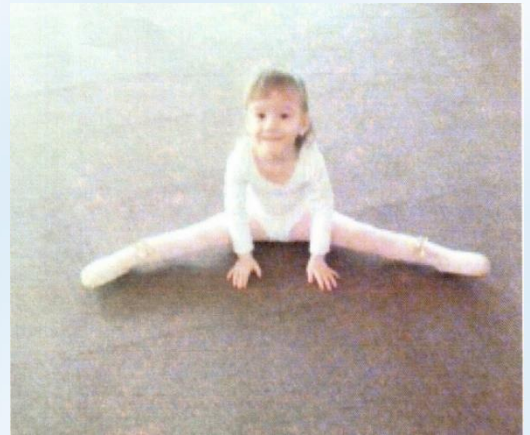


Чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой,
умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь
ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром
говорится: «Чистота – залог здоровья!»



Еще один верный помощник нашего здоровья – режим дня.

Режим – это определенный распорядок дня



Он не только задает
правильный ритм нашей
жизни, но и диктует, какое
дело нужно делать и в какое
время, чем и когда
заниматься. Когда



завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на
прогулку, ложиться спать. Таким образом, у человека
вырабатывается определенный биологический ритм,
который помогает сохранить здоровье и бодрость. Кроме
этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать

опрятность в одежде.



Еще один наш преданный друг – это движение.

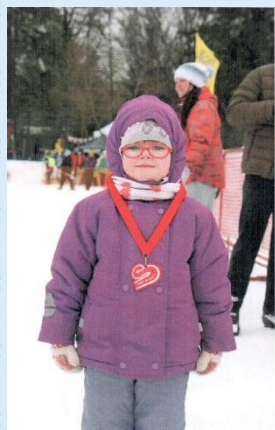


Может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

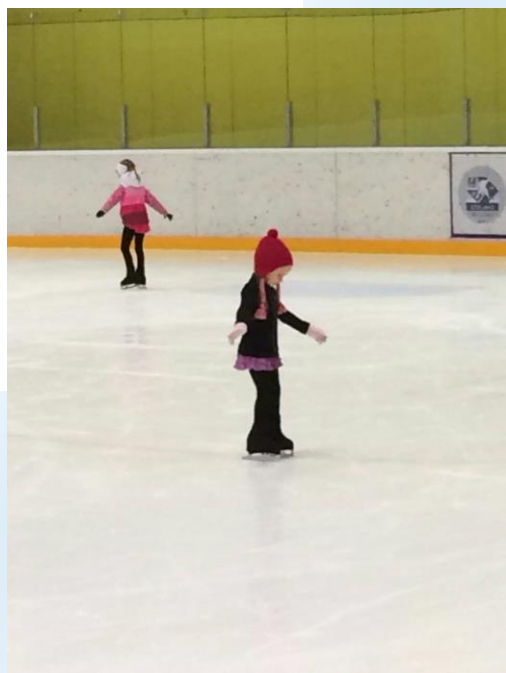
Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими и закаленными!

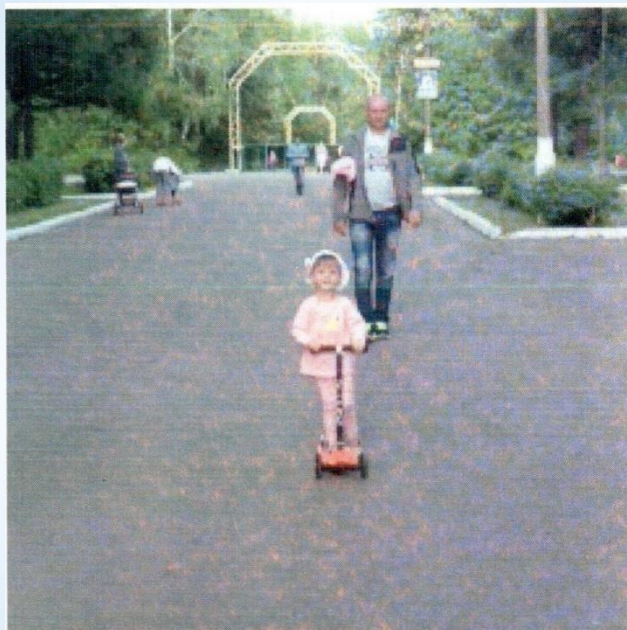




Коньки, лыжи, санки – как здорово кататься на них зимой, когда все кругом белым-бело, а деревья и кусты наряжены в пушистые снежные тулупы!



И как чудесно летом мчаться по дорожкам, вдоль цветов и густой травы на велосипедах, самокатах, роликах!



Занятия физической культурой в детском саду, посещение секций, выполнение физических упражнений дома помогают укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают наших детей смелыми и сильными!

