


Информация для родителей

*«Детям совершенно так же, как
и взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого
надо делать. Объясни им, и они
будут беречься»*

Януш Корчак





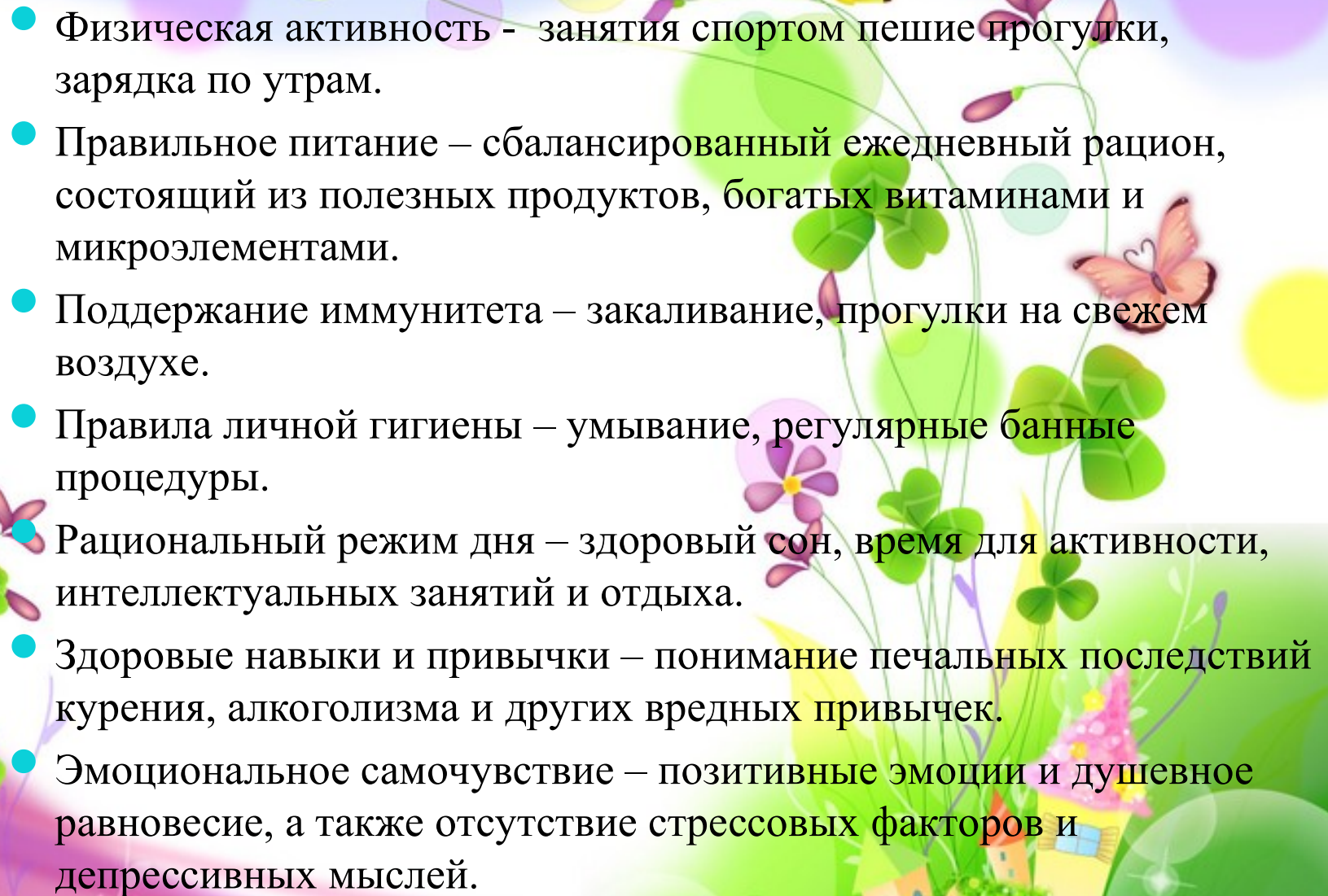
*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.*

*(Всемирная организация
здравоохранения)*

Что таит в себе здоровый образ жизни?

Стиль жизни, направленный на укрепление организма, профилактику заболеваний, поддержание хорошего самочувствия и позитивного настроения, принято называть здоровым. На самом деле, нельзя чётко и лаконично ответить ребёнку, что же такое здоровый образ жизни, поскольку это комплексное понятие включает в себя множество важных составляющих:



- 
- Физическая активность - занятия спортом пешие прогулки, зарядка по утрам.
 - Правильное питание – сбалансированный ежедневный рацион, состоящий из полезных продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.
 - Поддержание иммунитета – закаливание, прогулки на свежем воздухе.
 - Правила личной гигиены – умывание, регулярные банные процедуры.
 - Рациональный режим дня – здоровый сон, время для активности, интеллектуальных занятий и отдыха.
 - Здоровые навыки и привычки – понимание печальных последствий курения, алкоголизма и других вредных привычек.
 - Эмоциональное самочувствие – позитивные эмоции и душевное равновесие, а также отсутствие стрессовых факторов и депрессивных мыслей.

Информация для детей.



Разбив сложное для юного непоседы понятие на составляющие, можно легко и доступно объяснить ему важность правильных привычек и сформировать представление о здоровье, дисциплине и режиме.

Очень яркая
девица летом
прячется в
темнице.

Любят зайчики
и детки

В свежем виде
и в котлетках.

Эта рыжая
плутовка

Называется... (*морковка*).



Я – и свежий, и
солёный,
Весь пупырчатый,
зелёный.

Не забудь меня,
дружок,

Запасай **здоровье**
впрок. (*огурец*).

Дорогие ребята! Отгадайте мои загадки.

Жёлтый цитрусовый
плод

В странах солнечных
растёт.

Витаминов кладезь он,
А зовут его... (*лимон*).

Говорят, на вкус и
цвет

Никаких подружек
нет.

Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.

К сентябрю земля
намокла -

Мы **выкапываем**
... (*свёклу*).

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не
ленится. (*Мыло.*)

До чего ж приятно это!
Дождик теплый,
подогретый.
На полу не видно луж,
Все ребята
любят. (*душ.*)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла, спинка розовою стала. (*Мочалка.*)

Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя
умою. (*Кран с водой.*)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и
медведей. (*Гребешок.*)

Интеллектуальные игры

1. «Закончи пословицу»

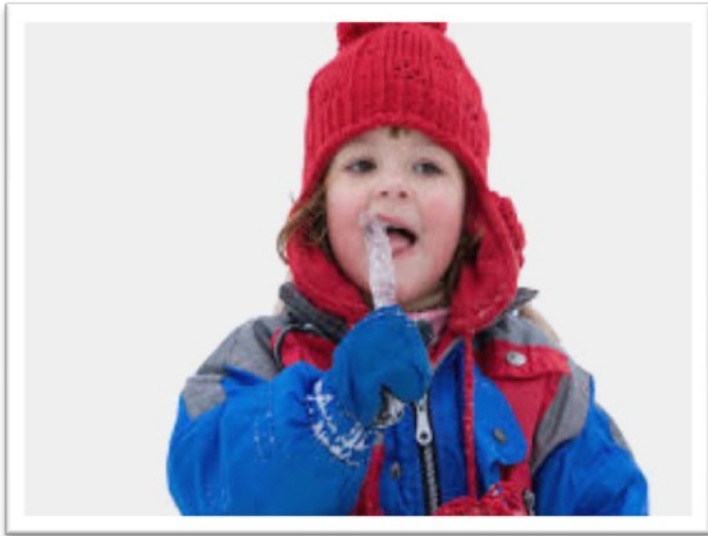
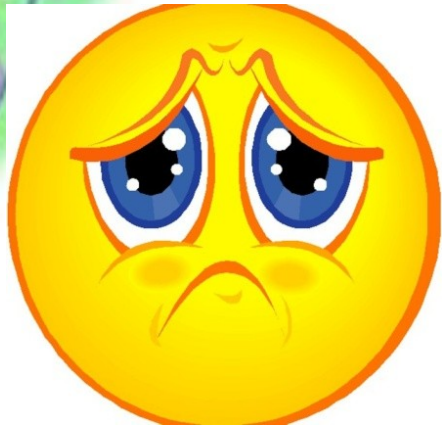
- Чистота – залог... (красоты, здоровья)
- Здоровье в порядке – спасибо... (доктору, зарядке)
- Если хочешь быть здоров – (закаляйся, занимайся)
- Чеснок да лук...недуг (семи, шести)
- Пешком ходить – долго... (не стареть, жить)

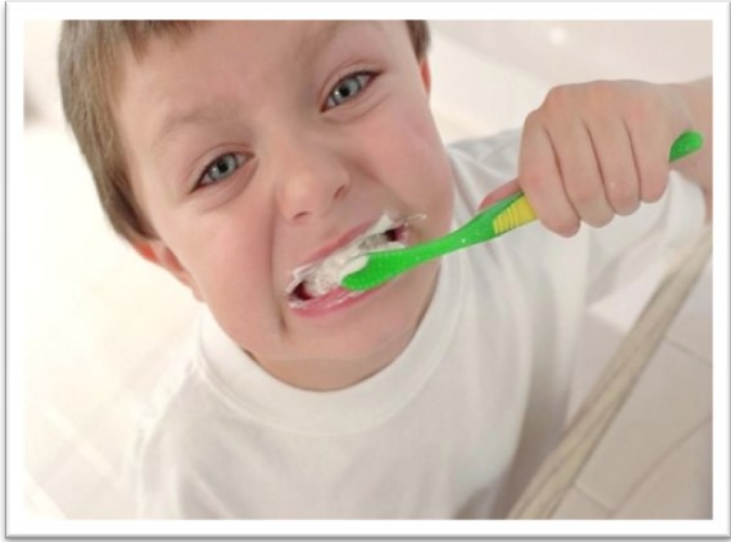


2. «Вредное – полезное»

Выбери картинку и расскажи,
что хорошо для здоровья, а что – плохо...







3. «Найди лишний предмет»










*Еще немного полезной информации о
здоровье...*

В детском саду каждый день мы
разучиваем разные виды
гимнастик: пальчиковую,
дыхательную и гимнастику для
глаз. Дома вы можете повторять
уже изученные или найти и
выучить свои.



Гимнастика пальчиковая



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять,
Пальчики, пора вставать!



Сгибаем пальчики
сначала на одной руке
под счет, а затем на
другой под ритм
стишка.

Будем делать мы зарядку,



Хлопаем в ладошки.

Будем мы скакать впрысядку,



Делаем движения
пальчиками, как
будто брызгаем
водичкой.

Будем прыгать и плясать.



Делаем
вращательные
движения руками в
запястьях.

Раз, два, три, четыре, пять.



Сгибаем пальчики
одновременно на двух
руках.

Гимнастика для глаз



- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*



Гимнастика для глаз

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Дыхательная гимнастика

- *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани*
- *Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание*
- *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*
- *Повышает общую сопротивляемость организма*



„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



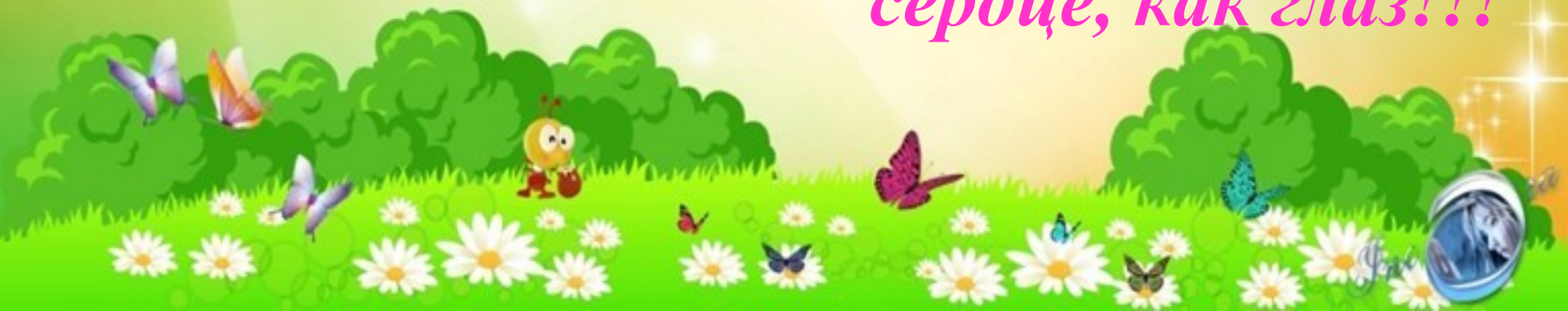
И.п. - стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

*Здоровье ребенка
превыше всего,
Богатство земли
не заменит его.
Здоровье не
купишь, никто не
продаст.
Его берегите, как
сердце, как глаз!!!*





*Спасибо за
внимание !*

