

Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания.



Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо.

Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике:

1 правило: для хорошего слуха и чистых ушей

- ❖ Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.
- ❖ Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.

- ❖ Сильный ветер может застудить уши. Уши нужно прятать в шапке.
- ❖ Не любят уши сильный шум.
- ❖ Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой. Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

2 правило: для зорких глаз

- ❖ Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.
- ❖ Трогать глаза грязными руками нельзя.
- ❖ Не забывать про гимнастику для глаз.
- ❖ Глаза, брови и ресницы любят умываться.

3 правило: для чистой кожи

- ❖ Мыло и вода – лучшие друзья кожи.
- ❖ Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.
- ❖ Грязное белье опасно для здоровья.
- ❖ Нельзя носить чужую одежду и обувь.

4 правило: для здоровых рук и ног и красивой осанки

- ❖ Утренняя гимнастика – закон.
- ❖ Нет — неудобной обуви.

- ❖ Позу менять через 15 — 20 минут.
- ❖ Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.
- ❖ Голову класть нужно на невысокую подушку.

5 правило: о правильном питании

- ❖ Есть по режиму.
- ❖ Нельзя торопиться во время еды.
- ❖ На столе должны быть полезные продукты.
- ❖ На ходу есть нельзя.

6 правило: о крепости зубов

- ❖ После каждого приема пищи нужно полоскать рот.
- ❖ Утром и перед сном – чистить зубы.
- ❖ Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.

7 правило: о правильном отдыхе

- ❖ Спать нужно в проветренной комнате.
- ❖ Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.
- ❖ Спать нужно в тишине.
- ❖ Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.

Семь ступеней здоровья



Хорошее
настроение

Занятие
физкультурой

Правильное
питание

Соблюдение
режима дня

Соблюдение
правил личной гигиены

Глубокий
И длительный сон

Отсутствие
вредных привычек

*Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!*

*Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.*

*Долго, долго, долго спал —
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь,
упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.*

*Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.*

Т.И Латышева

Мы за здоровый образ жизни в 21 веке



Подготовила:
воспитатель МАДОУ №1
Подбородникова С.В.

Кемерово, 2022