



Азбука Здоровья

Управляющие кнопки



- Переход на нужную страницу по тематике содержания.



- Возврат к содержанию.



- Переход на следующую страницу.



- Завершить показ слайдов.

Содержание:

- ♥ Поддерживай хорошее настроение, будь доброжелательным
- ♥ Правильно питайся
- ♥ Мой руки перед едой, после прогулки и игры с животными
- ♥ Следи за осанкой, держи спину ровно.
- ♥ Соблюдай режим дня. Ложись спать вовремя.
- ♥ Гуляй на улице каждый день
 - Примеры подвижных игр с друзьями.
- ♥ Купайся каждый вечер.
- ♥ Делай зарядку и занимайся спортом
- ♥ Умывайся утром и вечером
- ♥ Используемые ресурсы





**Поддерживай хорошее
настроение, будь
доброжелательным**



Каждому хочется иметь хорошее настроение. В хорошем настроении человек становится добрее, отзывчивее. Любое дело у него спорится, уходят тревоги и заботы. Изменяется выражение его лица, приятнее звучит голос. К такому человеку невольно тянутся другие люди.



А ты знаешь, что настроение не возникает просто так и его можно создать самостоятельно?

Можно тренировать свою способность поддерживать хорошее настроение. Эта способность - один из признаков психического здоровья человека.

Как же это сделать?



Десять заповедей хорошего настроения

1. Улыбайся! Улыбка поднимает настроение и делает тебя ещё красивее. Знай, что когда ты улыбаешься, происходит выработка гормонов счастья!

2. Давай людям больше, чем они ожидают, и делай это с радостью!

3. Улыбайся, когда отвечаешь на телефонный звонок. Улыбку можно услышать!:))

4. При невзгодах настоящего нужно утешаться мыслью, что были времена и более тяжкие, да и те прошли...Поэтому, улыбнись! И иди вперед!

5. Всегда есть повод, чтобы улыбнуться!

6. Улыбка имеет эффект зеркала! Улыбнись...и ты увидишь улыбку!

7. Улыбайся, даже когда тебе грустно, ведь это может принести кому-то радость!

8. Ищи того, кто сможет заставить тебя улыбнуться, потому что лишь улыбка способна сделать ярким самый мрачный день!

9. На все вещи смотри с позитивной стороны, ведь даже неудача может обернуться победой!

10. Помни! Улыбка – кривая, которая выпрямляет все!





Правильно питайся



Пища является основным источником энергии и «строительным материалом» для новых клеток организма. Кроме того, вкусная еда - это большое удовольствие для человека.

Есть три основных требования к питанию:



1. Количество пищи должно соответствовать возрасту и затратам энергии. То есть, человек должен получать с едой столько энергии, сколько может потратить, не больше и не меньше.



2. Пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть, содержать в **нужном количестве все основные питательные вещества и витамины.**



3. Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки.

При трёхразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым лёгким - ужин.



Запомните!





Мой руки перед едой, после прогулки и игры с животными



На всех предметах, к которым ты прикасаешься в течение дня, находится очень много микроорганизмов. Среди них есть и такие, которые вызывают серьёзные заболевания. Многие заболеваний можно избежать, если всего лишь правильно мыть руки несколько раз в день.



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,
Надо ручки чаще мыть.
Кран для этого откроем,
Смочим теплой их воду,



Тщательно намылим
Жидким пенным мылом.
Трем ладошки друг о друга,
Вымоем все пальчики -
Это правило простое
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,
Смоем все бактерии.
Пусть от нас они бегут
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки
Высушим бумажными,
Для ладошек очень вредно
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком
Мы закроем кран,
Чтоб с него бактерии
Не попали к нам.





**Следи за осанкой, держи
спину ровно**



Осанка - это привычное
положение тела человека.
Правильная осанка формируется
с самого раннего детства в
процессе роста, развития и
воспитания.



Нарушения осанки практически всегда ведут к нарушениям работы других органов и систем организма, потому, что здоровый позвоночник - это основа здоровья тела человека.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Правильная поза в положении стоя



Стой прямо, развернув плечи, втянув живот, опираясь одновременно на обе ноги.



Правильная поза при ходьбе.



При длительной ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом.



Правильная поза в положении сидя.



Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед. Обе руки лежат свободно лучше с опорой. ступни опираются в пол





**Соблюдай режим дня.
Ложись спать вовремя.**



Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определённый ритм жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определённое время для работы, отдыха, приёма пищи и сна.



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те хорошие советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



<http://uti.nutl.ru>





Закаляйся



Закаливание - это тренировка защитных сил организма.

Закалённый человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма. Закаленные люди гораздо реже болеют и быстрее выздоравливают.



Если хочешь быть здоров - закаляйся!



Способы закаливания:

- прогулки на свежем воздухе;
- сон с открытым окном, при температуре не ниже 16 град.С;
- воздушные и солнечные ванны;



- ежедневная ходьба босиком по полу, начинают с 1 мин, затем каждые 5-7 дней прибавляя по 1 мин, доводят ее до 10-15 мин;
- ежедневное обтирание и обливание (однократное) водой;
- плавание в открытых водоемах летом и посещение бассейна.



Правила закаливания водой:

- начальная температура воды, используемая для обтирания и обливания должна быть 34-35 град. С;
- затем каждые 2-3 дня ее снижают на 1 град., доводя до 17-18 град.;
- продолжают делать обтирания и обливания в течение 2-3 месяцев;



- при отсутствии болезненных реакций (насморка кашля, слабости, расстройства сна и т.п.) продолжают снижать температуру воды каждые 10 дней на 1 град., доводя ее до 10-12 град. (это средняя температура водопроводной воды);

- после обтирания и обливания полезно хорошо растереть тело сухим полотенцем.





Гуляй на улице каждый день



Свежий воздух в парке или в сквере, а ещё лучше в лесу, его ароматы и чистота, очень хорошо закаливают и укрепляют организм. После прогулки на свежем воздухе лучше думается, потому что головной мозг получает гораздо больше кислорода.



Если у тебя появилась возможность - отправляйся на свежий воздух. Идеально, если ты проведёшь на улице 5-6 часов в сутки, независимо от погоды. Конечно, при этом очень важно, чтобы твоя прогулочная одежда и обувь соответствовали сезону.



ПОДВИЖНЫЕ

ИГРЫ

с друзьями



Пятнашки или салочки

В игре принимает участие любое количество игроков, но не менее 3-х. Для игры желательно наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга - дома. Сначала выбирается водящий- пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.

Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки.

Если игрок запрыгнул на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать. Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.



«Гонки на руках»

В игре принимает участие четное количество детей. Они делятся на команды по 2 человека. Один игрок берет второго члена команды за ноги. Таким образом они должны добраться до финиша. На середине пути игроки меняются местами и продолжают двигаться дальше. Побеждает команда, первой добравшаяся до финиша.



«Летающий мяч»

Для игры вам понадобится мяч. Игроки встают в круг, водящий — в центр. Игроки перебрасывают друг другу мяч, а водящий пытается его поймать или хотя бы дотронуться до него. Игрок, при броске которого мяч был пойман или осален, становится водящим.

Игроки должны подбрасывать мяч на такую высоту, чтобы его можно было поймать.



«Найди пару»

Игроки становятся в круг парами один позади другого. Водящий находится в центре круга. Он по очереди подходит к каждой паре со словами: «Пустите меня к себе»: Ему должны ответить: «Не пустим, иди туда», показывая на самую дальнюю пару.

Водящий бежит к указанной паре, в это время остальные игроки меняются местами, но не в своей паре. Пока происходит смена пар, водящий пытается занять чье-либо место. Игрок, оставшийся без пары, становится водящим.





Купайся каждый вечер



Твоя кожа непрерывно работает весь день: она выделяет токсины (ядовитые отходы организма), поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и воду (пот). В течение дня на коже образуется грязь, мешающая коже правильно выполнять её работу. На грязной коже поселяются бактерии, могут появиться воспаления.



Поэтому, каждый вечер кожу всего тела необходимо очищать от загрязнения. Для этого нужно принимать ванну или душ.





**Делай зарядку и занимайся
спортом**



Быть в хорошей физической форме означает бодро, энергично и без усталости выполнять свои ежедневные дела и задачи. Для того, чтобы быть бодрым и здоровым, необходима ежедневная физическая тренировка.



Можешь ли ты назвать себя сильным? Быстрым? Ловким? Гибким? Выносливым? Развивая каждое из этих качеств, ты укрепляешь своё здоровье.





Умывайся утром и вечером



Дважды в сутки - утром и вечером, человеку необходимо умываться и чистить зубы. Эти полезные привычки принесут тебе чистоту кожи, белизну и здоровье зубов.



Поспеши себя избавить от
налета на зубах,
Это так легко исправить,
если щетка есть в руках.



Три минуты ровным счетом
чисти сверху и с боков,
Изнутри борись с налетом,
злым врагом твоих зубов.

А закончена работа -
полощи водой, тогда
От противного налета
не останется следа.



Правильная техника - половина дела!





Используемые ресурсы:

- ✓ Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Азбука здоровья», ООО «Маленький Гений-Пресс»
- ✓ http://alexeeva2010.ya.ru/replies.xml?item_no=571
- ✓ <http://minus5.ru/articles/1674>
- ✓ <http://ya-hozyajushka.ru/moem-ruki-pravilno-video-urok/>
- ✓ <http://900igr.net/>
- ✓ http://uti-puti.com.ua/view_articles.php?id=1276
- ✓ <http://www.ymbaby.ru/games-dvig/77-podvizh-games22/870-igry-svezhiy-vozdux-7-9.html>

