

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Витамин А

Улучшает зрение  
и иммунитет.



**Где найти?**  
В молоке, яйцах,  
сливочном масле,  
печени, рыбьем жире.

## Витамин С

Защищает от простуды,  
укрепляет зубы, кости  
и сосуды.



**Где найти?**  
В цитрусовых фруктах,  
смородине, клюкве,  
бруснике, капусте,  
луке, картофеле.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!

Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрей  
И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



**Где найти?**  
В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



**Где найти?**  
В злаках, крупах, орехах,  
моркови, капусте,  
яблоках, шиповнике,  
печени, яйцах.

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



**Где найти?**  
В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах злаков,  
растительных маслах.



Распорядок дня

Нужно правильно питаться,  
Чтоб был крепким организм,  
Чаще спортом заниматься,  
Сохраняя оптимизм,  
Спать спокойно, полноценно,  
И на воздухе гулять,  
И без лени непременно  
Распорядок соблюдать!



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

# ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утрам и вечерам  
Зубы важно чистить нам!



Умываться не ленись,  
Аккуратным быть стремись!



С улицы придя домой,  
Руки тщательно помой!



Выйдя из уборной, тут же  
Руки с мылом вымыть нужно!



Браться следует за ложку,  
Если чистые ладошки!



Помогают душ и ванна  
Быть опрятным постоянно!



Правило запоминай:  
Ногти чаще подстригай!



Будут волосы в порядке,  
Если мыть с шампунем прядки!



Будет внешний вид приятен,  
Если грязи нет и пятен!



С щёткой обувной дружи,  
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,  
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всём,  
Убирай почаще дом!

# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс упражнений для детей



**«Солнышко».** Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



**«Зайчик».** Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



**«Часики».** Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



**«Цапля».** Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем — на другой.



**«Большая рыбка».** Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



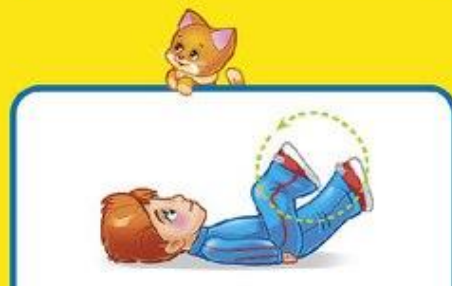
**«Мельница».** Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



**«Экскаватор».** Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



**«Гномик-великан».** Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



**«Велосипед».** Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



**«Подъёмный кран».** Лёжа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

### Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

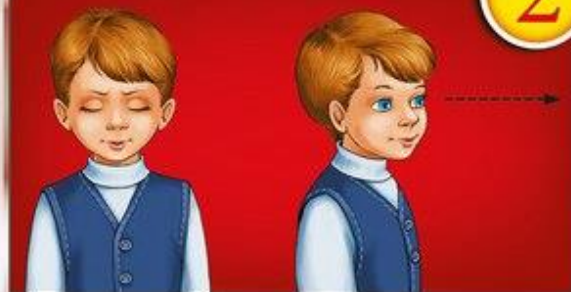
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1



Часто-часто поморгай,  
После глазки закрывай,  
Сосчитай так до пяти  
И сначала всё начни!

2



Зажмурь глаза, до трёх считай,  
Затем их шире открывай  
И так, считая до пяти,  
Ты, не мигая, вдаль гляди!

3



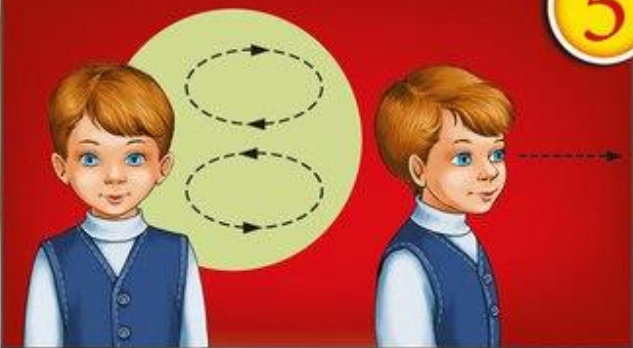
Руку держим пред собой,  
Не мотая головой,  
Пальцем водим вверх и вниз,  
Вправо-влево и - следим!

4



Ты на палец свой смотри  
И считай до четырёх,  
А потом ты вдаль гляди:  
До шести твой будет счёт!

5



Нарисуй круги глазами  
Для начала только вправо,  
После влево раза три  
И расслабься - вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следует повторять по 4-5 раз,  
последнее - 1-2 раза.

# Правильная осанка

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

При подъёме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжёлого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



- Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаться в пояснице.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице — слегка прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжёлые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Недопустимо, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.



Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки — защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.

*Здоровые дети – в здоровой семье,  
Здоровые семьи – в здоровой стране,  
Здоровые страны – планета здорова,  
Здоровье – какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!*

