

Наши верные друзья



ЦЕЛЬ:

-добиться у детей уточнения знаний о факторах, которые помогают нам быть здоровыми;

-подвести детей к выводу, почему необходимо соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, как можно больше двигаться, следить за здоровьем зубов, следить за чистотой тела, проветривать помещение и делать влажную уборку.

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

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей!

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».



Давайте вместе
вспомним все случаи,
когда нужно мыть руки с
МЫЛОМ.

Когда приходим домой из
детского сада, с прогулки,
из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед
едой и после еды.

Руки нужно обязательно
хорошенько помыть с
мылом после того, как вы
поиграли с кошкой или
собакой, хомячком,
попугайчиком, другими
животными.

Не забывайте мыть руки
после туалета.



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 регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.



Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили утреннюю зарядку? Эскимосы, народы, живущие на Крайнем севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!



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





Что бы предупредить у вас развитие такого заболевания, как плоскостопие, после сна вы ходите по деревянной дорожке и массажным коврикам.

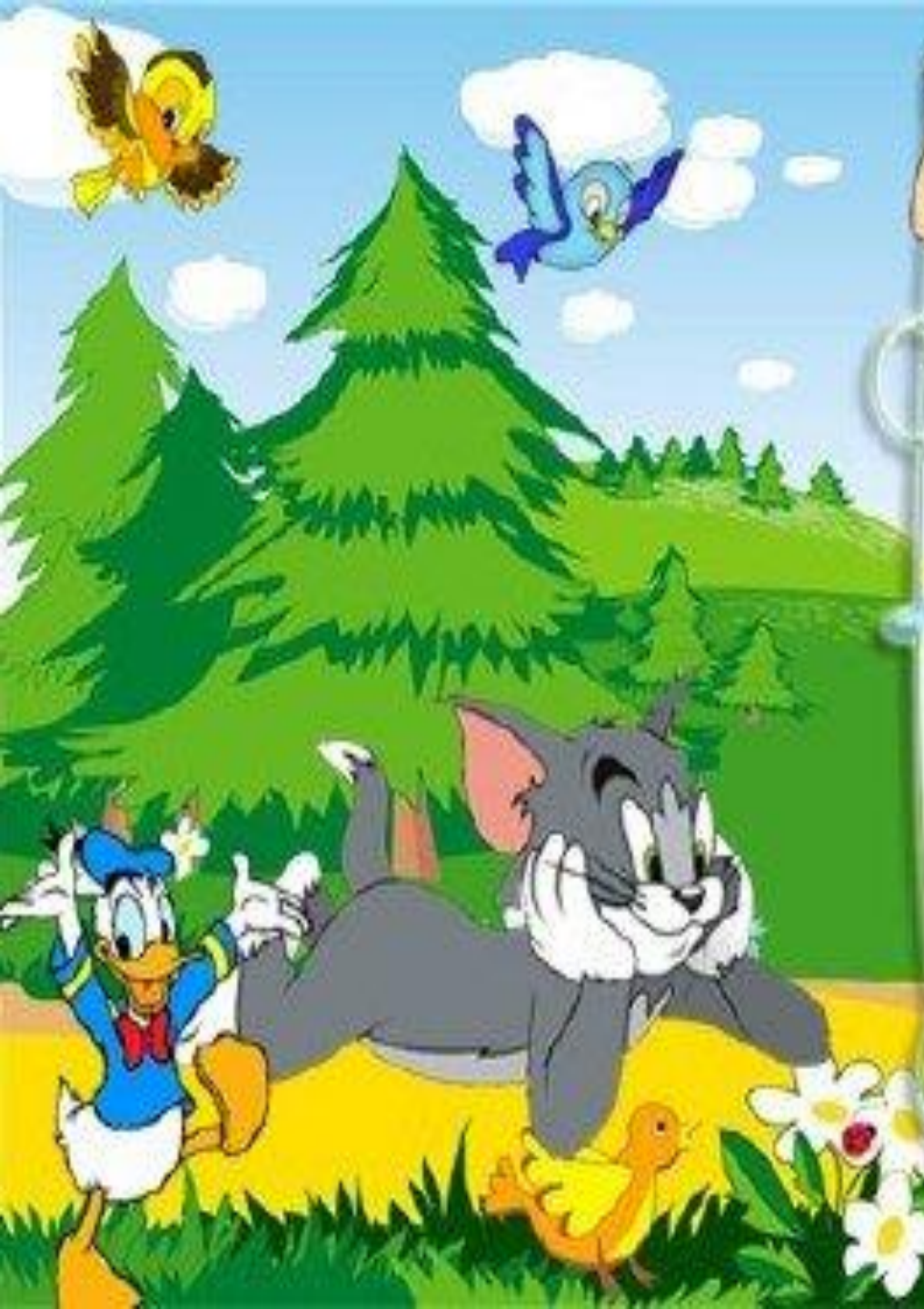
Что же это за заболевание? Плоскостопие – это когда подошва у человека становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

Ребенок испытывает боли в стопах и пояснице, быстро снашивает обувь, часто устает во время долгих прогулок.

М

Помогает нам быть здоровыми и свежий воздух. В воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши верные друзья.





Чистым и свежим воздухом мы должны дышать не только на улице, но и в помещении. А для этого необходимо проветривать его и делать влажную уборку. Ведь пыль в помещении очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чихание, насморк, т. е. аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические клещи, наносящие вред нашему здоровью.



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 сильным, ловким, закаленным!



Необходимо следить и за здоровьем своих зубов. При неправильном уходе за зубами, бактерии, живущие в полости рта, перерабатывают остатки пищи, интенсивно размножаются, наслаиваются друг на друга и прикрепляются к зубам. Микробы выделяют при этом огромное количество кислот и токсинов, разрушающих зубы и десны. Поэтому необходимо чистить зубы утром и вечером. А после каждого приема пищи полоскать рот т...



А чтобы мы меньше болели простудными заболеваниями (заболевания верхних дыхательных путей), необходимо выполнять различные дыхательные упражнения.



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. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

