



Герои мультфильмов за здоровый образ жизни

Дмитриенко Юлия Александровна
Воспитатель МОУ Школа-детский сад с. Катравож



Расти здоровыми - вести здоровый образ жизни.

- Соблюдать чистоту.
- Правильно питаться.
- Сочетать труд и отдых.
- Много двигаться.
- Не иметь вредных привычек.



**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

FORCHEL.RU



СМЕШАРИКИ









Вредные
привычки







ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!



Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

Привет, ребята!

ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!

ИГРА С МЯЧОМ

Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – играющие должны застыть и не шевельться. У кого не получилось – становится ведущим.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встаёт играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закалывание нам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми?

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30–40 минут температуры, затем постепенно снижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкульт-привет!

Делать зарядку по утрам можно всей семьёй! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включим бодрую музыку и немного потанцуем!

Теперь покажем руками и ногами – кто как может!

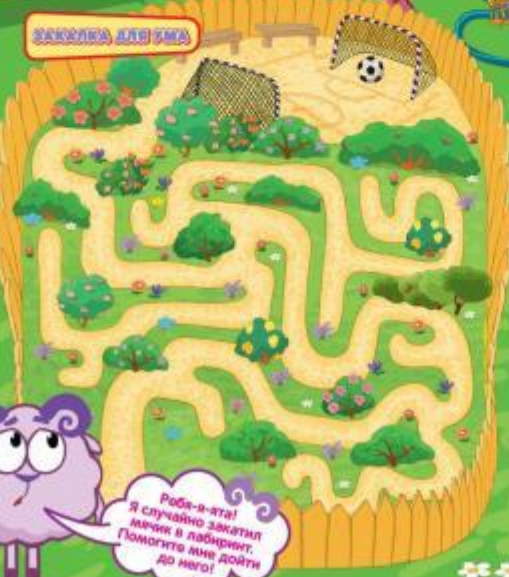
Строимся друг за другом и передаём мячик или игрушку через голову. Последний получивший мяч перебегает вперед, и так, пока первый в ряду снова не окажется в начале!

Только не Гузо!

Ну а теперь умываться и чистить зубы!

Зарядка окончена!

ЗАКАЛКА ДЛЯ ТИМА



Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были плавание и борьба, а у персов – поло.

Самой спортивной нацией были греки. Они разбивали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в бегах. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры.

А вот и история спортивных игр!

Со временем появились новые виды спорта, уточнились правила. Спорт стал профессиональным и популярным.

Ребя-а-а-а! Я случайно закатил мячик в лабиринт. Помогите мне дойти до него!

Обтирайся – закаляйся!

Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытретесь полотенцем!

Обливаем ноги. Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Обливаемся целиком. Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

ЗАКАЛКА ДЛЯ ТИМА

Кто каким видом спорта занимается?



Ребята,



давайте вести здоровый образ жи  Idiets.ru