

**Материал для познавательных бесед
о здоровье и здоровом образе жизни
с воспитанниками старшего дошкольного возраста**

Кокоша Екатерина Викторовна, инструктор по физической культуре

Что я знаю о себе?

Человек – живое существо, обитающее на земле.

Для жизни человеку, как всем живым существам, нужны воздух, вода, пища, тепло, пространство. У человека есть особые потребности в жилище, общении с другими людьми, психологическом комфорте, познании.

У каждого человека есть имя и фамилия, он живет рядом с родителями и другими близкими людьми. Человеку необходимо, чтобы его любили родные люди.

В начале своей жизни каждый человек является ребенком и отличается от взрослых.

Ребенок растет, учится общаться со сверстниками, развивается, познает мир. Для знакомства с окружающим миром необходимы органы чувств. Внутри человека находятся органы, которые помогают ему дышать, есть, перемещать кровь по организму, двигаться.

Чем мы топаем? ... *(Ногами.)*

Чем рисуем мы? ... *(Руками.)*

Чем же смотрим мы? ... *(Глазами.)* А чем
слушаем? ... *(Ушами.)* Нюхаем и дышим? ...
(Носом.)

Я задам еще вопросы.

А едим и пьем мы? ... *(Ртом.)*

И язык во рту зачем? ... *(Говорить.)* Чем мы думаем,
друзья? ... *(Головой.)* Это точно голова.

Что на голове растет Непрерывно круглый
год? *(Волосы.)*

Чем мы узелок завяжем И куда идти
покажем? *(Пальцами.)*

Чем мы можем наклониться, А потом и
распрямиться.

Вправо, влево повернуться И опять к земле
нагнуться? *(Телом.)*

Мы ногами ... *(топаем)*,
Мы руками ... *(хлопаем)*,
Мы глазами ... *(смотрим)*.
Мы ушами ... *(слушаем)*,
Головой мы ... *(думаем)*.
Носом нюхаем и ... *(дышим)*,
Пальцами письмо ... *(напишем)*.
Ртом едим и ... *(говорим)*,
И за вкусом мы ... *(следим)*.

Следи за осанкой, держи спину ровно [1]

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 нарушению работы других органов и систем организма, потому, что здоровый позвоночник - это основа здоровья тела. Для поддержания хорошей осанки важно:

- спать на жестком матрасе с плоской подушкой; это позволяет мышцам спины за ночь хорошо расслабиться и отдохнуть;
- сидя за столом следить за положением тела: ноги должны ровно стоять на полу, спина должно быть выпрямлена, голова приподнята, расстояние от глаз до стола - не меньше 30 см;
- много и активно двигаться, играть в подвижные игры, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику.

Стихи про сердце

В груди у каждого из нас
И день, и ночь, и всякий час
Мотор стучит чудесный.
Конечно, вам известный.

Любой его назвать бы смог:
Лишь только жизни огонек

Однажды разгорится —
Начнет тут сердце биться.

Оно, как маленький насос,
Совсем не в шутку, а всерьёз
Качает кровь, качает
И устали не знает.

И если кто из нас сидит,
Читает или пишет,
Оно тихонечко стучит,
Его мы и не слышим.

Но если быстро побежать
Иль сказку стоит услышать
Про злого Бармалея —
Забьется посильнее.

Моторчик наш, он непростой,
Он не железный, а живой.
Он тосковать умеет,
И любит, и жалеет!

Стук сердца

Что вы наблюдаете, когда пораните кожу?

Вопрос: Какого цвета кровь?

Где бы мы ни поранили кожу, выступает капелька крови. Кровь — красного цвета. В организме она находится в кровеносных сосудах, которые пронизывают все тело человека (см. таблицу). Во многих местах они подходят близко к поверхности кожи и их можно рассмотреть.

Наблюдение. Рассмотрите ладони с наружной и внутренней стороны. Сквозь кожу видны голубые полосы. Это и есть кровеносные сосуды. Посмотрите — они разветвляются, одни из них толще, а другие тоньше. Самые тонкие кровеносные сосуды тоньше человеческого волоса.

По сосудам постоянно течет кровь, причем течет довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. (*Проверка по секундомеру.*) Включается секундомер на 30 секунд.

За такое короткое время кровь приносит во все части организма питание от органов пищеварения и воздух — от органов дыхания. При больших потерях крови человек может умереть. Поэтому при кровотечениях ему надо сразу оказать первую помощь: обработать кожу вокруг раны и наложить повязку.

При сильных кровотечениях надо немедленно обратиться к врачу. Потеря двух литров крови может привести к смерти человека.

Кровь движется потому, что в нашем организме постоянно работает сердце, от которого отходят кровеносные сосуды. Сердце и кровеносные сосуды — органы кровообращения.

Сердце находится в левой части груди. Если приложить ухо к груди, можно услышать, как работает сердце.

Практическая работа: послушать друг у друга ухом, как бьется в груди сердце. Оно попеременно то сокращается, то расслабляется.

Когда сердце сокращается, кровь с силой выталкивается в кровеносные сосуды. Эта сила и заставляет двигаться кровь. Когда сердце расслабляется, оно наполняется кровью. В последующее сокращение кровь снова выталкивается в кровеносные сосуды. Этот толчок сразу же отражается на стенках кровеносных сосудов. Его называют *пульс*.

Пульс у человека хорошо прощупывается там, где кровеносный сосуд проходит над костью. Обычно его находят на руке выше кисти, на висках. Пульс взрослого человека в спокойном состоянии равен 60–70 ударам в минуту, у детей — 80–100 ударам в минуту.

Практическая работа: найди у себя пульс, посчитай количество ударов за 30 секунд. Запомни его! Встань из-за стола, сделай 10 приседаний на месте, посчитай пульс. Запомни его! Когда успокоишься, выполни бег на месте в течение одной минуты, посчитай пульс. Запомни его! Сравни, как меняется пульс. Сделай вывод о влиянии физических нагрузок на работу сердца. Сравни пульс у ребят. ответь, у кого пульс быстрее выравнивается: у тех, кто охотнее занимается физкультурой, или у тех, кто не хочет ею заниматься? Почему? (*Ответы детей.*)

Сердце работает непрерывно днем и ночью, всю жизнь. От его работы зависит функционирование других органов, всего организма. Кровь вовремя и в нужном количестве принесет питание и воздух ко всем органам, если сердце справляется со своей работой. За 1 минуту сердце перегоняет 4–5 л крови. Сколько крови сердце перегоняет за сутки? А размер его — всего с кулак.

Опыт. Попробуй сжимать и разжимать пальцы в кулаке в течение 18 сек. Устали у тебя пальцы или нет?

Сердце, не уставая, работает всю жизнь. Например, за сутки сердце выполняет такую работу, какую производит подъемный кран, чтобы поднять груз весом 2 т на высоту 5 м.

Вот каким тренированным должно быть сердце! И физкультура при этом — лучший помощник! Занимаясь физкультурой и спортом, физическим трудом, ты укрепляешь не только мышцы, но и сердце.

Больное сердце лечить очень трудно: «Сердце человека — что стекло: если треснуло, никогда не склеить». «Храни свое сердце больше всего хранимого, потому что в нем источник жизни», «Больного вылечит его сильное сердце», — так гласит народная мудрость.

Существуют гимнастические упражнения, которые полезны для сердца.

В здоровом теле – здоровый дух

В один детский сад ходили две подружки Маша и Даша, и был у них друг - Коля. Вот выйдут они зимой на участок – Маша в теплой шубке и шали, на Даше - огромный шарф и две пары рукавиц! А Коля в простой теплой курточке. Девочки стоят, мерзнут, а Коле хоть бы что. Он, то хоккейной клюшкой льдинку гоняет, то на санках с горы катится, то на лыжах пробует бегать, да еще с другими ребятами соревнуется - кто быстрее.

А девочки как выйдут на улицу, так и стоят без движения только разговоры разговаривают – про Фому, да про Ерему, да про кошечку Кулему....

А Мороз их за щеки дергает, да норовит под шубку забраться, словно спрашивает:

- Тепло ли вам, девицы?

И так однажды их зацепил, что побежали они от него. Бежали, бежали – да и согрелись! Удивились подружки, а Коля им и говорит: «С завтрашнего дня призываю вас начать новую жизнь. Будем вместе физкультурой заниматься, на лыжах да на саночках кататься!»

Нелегко пришлось сначала подружкам, но вскоре поняли они, что спорт – это отличное занятие, это здоровье и хорошее настроение. И перестали подружки в шубки да шали кутаться да Мороза бояться, стали ему радоваться, с Морозом им задорнее!

Соблюдай режим дня. Ложись спать вовремя [1]

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может быть разным, но очень

важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Он предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, а иногда с головной болью. Взрослый человек должен спать 8-9 часов в сутки, а ребенок - 12-14 часов. Недосыпание приводит к нарушению работы мозга, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как? [5]

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Закончи предложение

Если не чистить зубы, то...

Если не умываться, то...

Если не причесываться, то...

Если не стричь ногти, то...

Если не мыться, то...

Если есть одни сладости, то...

Если целый день смотреть телевизор, то...

Если сутулиться, то...

Если неправильно сидеть за столом, то...

Если во время еды разговаривать, то...

Если в холодную погоду ходить легко одетым, то...

Если в жаркую погоду тепло одеться, то...

Если по лужам ходить в туфлях, то...

Если зимой есть снег и лизать сосульки, то...

Если пить холодную воду, то...

Если пить горячую воду, то...

Если играть с колющими и режущими предметами, то...

Если не заниматься физкультурой, то...

Если громко кричать, то...

Если прыгнуть с большой высоты, то... Если поздно

ложиться спать, то...

Если в жаркую погоду ходить без панамы, то... Если находиться рядом с больным человеком, то...

Если в холодную ветреную погоду гулять без шапки, то... Если не закаляться, то...

Если не делать прививки, то... Если бояться врачей, то...

Если с больным зубом не пойти к врачу, то... Если есть грязные овощи и фрукты, то...

Если не мыть руки перед едой и после туалета, то...

Чистота – залог здоровья!

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость труда, жизни. Ему легко работать и учиться.

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Все части тела человека покрыты кожей. Рассмотрите кожу. Потрогайте ее пальцами, немного потяните.

Вопрос: Что ты можешь сказать о коже?

Проверь себя: кожа гладкая, мягкая, легко растягивается.

Обрати внимание — на коже есть небольшие складки.

Вопрос: Для чего нужны складки на коже?

Опыт I. Чтобы ответить на этот вопрос, сделай такой опыт:

а) положи на стол левую руку ладонью вниз; сверху на пальцах хорошо видны складки. Правой рукой захвати складки кожи на каком-либо пальце левой руки. Попытайся согнуть палец. Это не получается. Отпусти складки и согни палец. Он сгибается свободно;

б) опусти вниз руку и обрати внимание на локоть с наружной стороны руки. Согни и разогни несколько раз руку в локте.

Наблюдай, что происходит со складками.

Объясни теперь значение складок кожи!

Проверь себя: складки на коже нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев, рук, ног и других частей тела.

Опыт II. Рассмотрите кожу через лупу. Лупа — это прибор, основной частью которого является увеличительное стекло. Оно увеличивает все

рассматриваемые через него предметы.

Вопрос: Что мы видим через лупу?

Через лупу на коже видны небольшие дырочки-поры и мелкие волоски. Через поры на поверхность кожи выделяется жир. Проведи пальцем по лбу. Затем приложи палец к маленькому стеклышку. Что ты увидел на стекле? Правильно, жирное пятно.

Проверь себя: это жир, который выделился через поры на кожу лба. Жир смазывает кожу, делает ее мягкой, не дает ей высыхать. Иногда отдельные участки кожи пересыхают. Чаще других пересыхает кожа на тыльной стороне ладони. Это бывает, когда человек вымоет руки, недостаточно сухо их вытрет полотенцем и выйдет на улицу. От ветра кожа быстро сохнет, сильно натягивается и начинает шелушиться. Иногда на ней могут появиться трещинки, из которых сочится кровь. Человек испытывает сильную боль. Через трещины в глубь кожи могут попасть микробы и вызвать различные заболевания (*показ картинки.*) Поэтому после мытья обязательно сухо вытирай и руки, и лицо. Не выходи с мокрыми руками и лицом на улицу.

Вопрос: Что нужно делать, если на каком-то участке кожа все-таки пересохла?

Правильно, нужно смазать ее на ночь кремом, лучше всего специальным детским. Кроме жира, через поры выделяется пот.

Вопросы: Какой он? В каких случаях выделяется пот?

Пот — это продукт выделения из организма вредных веществ, солей. Пот и жир остаются на поверхности кожи. К ним прилипает пыль. Так тело покрывается грязью. На грязной коже поселяются микробы.

Вопрос: А что происходит с микробами на чистой коже?

Верно, на чистой коже микробы погибают. «От простой воды и мыла у микробов тают силы». Поэтому обязательно следите за чистотой кожи. Не реже одного раза в неделю надо мыть все тело мочалкой и теплой водой с мылом. При этом наиболее гигиеничным является душ, так как он постоянно обмывает тело струями чистой воды. К тому же душ закаляет организм. После душа следует хорошо вытереться сухим полотенцем.

Вопрос: Почему нельзя пользоваться чужими полотенцем и мочалкой? (*Ответы детей.*)

Открытые части тела — лицо, руки, шея — быстрее других грязнятся. Их надо мыть два раза в сутки — утром и вечером. Но особенно часто загрязняются руки, и обычно на них бывает больше микробов, чем на других частях тела.

Вопросы: Как часто надо мыть руки? Почему после мытья руки надо

тщательно вытирать? Вспомните! Почему надо вовремя стричь ногти и следить, чтобы под ними не было грязи? Кто знает, как правильно надо мыть руки?

Замечательно, все знают. А все-таки мы сейчас это проверим.

Вызванный ребенок выкладывает на экране схематичные рисунки мытья рук, остальные дети выполняют это задание у себя на столах. Затем происходит взаимная проверка выполнения задания.

Проверь себя: руки надо мыть перед едой, до и после чтения книги, после прогулки, после посещения туалета, после игры с кошкой, собакой, после занятий трудом. Участки кожи под ногтями следует почистить щеточкой, намыленной мылом.

Умывайся утром и вечером [1]

Дважды в сутки - утром и вечером, человеку необходимо умыться и почистить зубы. Твоя кожа непрерывно работает: она выделяет токсины (ядовитые отходы организма), поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и воду (пот). Жир, покрывает ее защитной пленкой. В течение дня к нему примешиваются токсины, пыль, грязь из окружающего воздуха и все это мешает коже правильно выполнять ее работу. На грязной коже поселяются бактерии, которые могут вызвать воспаления. Поэтому, кожу нужно очистить перед сном. Но ночью, когда ты спишь, твоя кожа продолжает работать и, к утру, она снова нуждается в очистке.

То же самое и с чисткой зубов. Вечером тебе обязательно нужно вычистить все остатки пищи, чтобы они не разлагались во рту. Но, всех бактерий из ротовой полости ты не смоешь, и за ночь из-за них может появиться неприятный запах. Конечно, утром зубы тоже нужно почистить, чтобы смыть все, что накопилось за ночь.

Кроме большой пользы для здоровья, привычка умываться и чистить зубы два раза в сутки, принесет тебе красоту кожи и белизну зубов.

Кошки тоже умываются

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть.
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.

Лапку правую потрём,
А потом её встряхнём.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое своё
Левой лапкой достаём,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведём по шёрстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

Занимайся на компьютере и смотри телевизор только полчаса в день [1]

Врачи, которые заботятся о детском здоровье, утверждают, что продолжительность просмотра телепередач для детей до 7 лет в день не должна превышать 30-40 минут, от 8 до 12 лет - 1 часа, от 12 до 18 лет - 1,5 часа. Большинство врачей рекомендуют детям смотреть телепередачи не чаще 2-3 раз в неделю. То же касается и занятий на компьютере.

Есть три главных вещи, на которые нужно обращать внимание, чтобы не навредить своему зрению.

1. Качество изображения на экране. Не должно быть ряби, нечеткости, слишком контрастных или неестественных цветов. Это утомляет зрение.

2. Расстояние от глаз до экрана. Не садитесь слишком близко. Расстояние до экрана монитора должно быть не меньше 70 сантиметров, а до экрана телевизора - не меньше 3-х метров.

3. Освещение в комнате. Нельзя смотреть телевизор или сидеть за компьютером в темной комнате. Слишком большой контраст между темнотой помещения и яркостью экрана вызывает сильное утомление зрения. В то же время нельзя допускать, чтобы на экране были блики от лампы или солнца.

Я устал...

Я устал... я устал... я устал...
Я устал, потому что молчал.
Я устал от безделья, от сна,
И болит голова у меня.
Я устал... я устал... я устал...
Я устал, потому что лежал,
Я устал оттого, что весь день
Моей маме работать не лень.
Я устал... я устал... я устал...
И ногами шагать я устал...
Пожалейте меня, я устал,
Я устал оттого, что устал...

Мой руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки и игры с животными [1]

На всех предметах, к которым ты прикасаешься в течение дня, находится очень много микроорганизмов. Среди них есть и такие, которые вызывают серьезные заболевания. Представляешь, сколько людей прикасалось к поручням в общественном транспорте, кнопкам в лифте и деньгам немытыми руками! Какое количество микроорганизмов попало на твои руки, которыми ты держишь бутерброд! Ты можешь проглотить их вместе с едой и заболеть.

У животных, особенно живущих на улице, зачастую бывают болезни и кишечные паразиты. Когда ты гладишь животное или играешь с ним, возбудители болезней попадают на твои руки. Если ты руки не помыл, то дальше они попадают в рот и желудок. Многих заболеваний можно избежать, если всего лишь мыть руки несколько раз в день.

Это правило личной гигиены настолько важно, что самая авторитетная организация в мире Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук.

Закаляйся [1]

Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Во время закаливания человек становится более сдержанным,

спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное, человек меньше простужается, а если вдруг заболевает, то болезнь проходит быстро и легко.

Закаливание нужно проводить изо дня в день, без длительных перерывов и независимо от погодных условий.

Закаливание организма - это воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ (горячий и холодный попеременно). Даже хождение босиком это тоже закаливание.

С древних времен врачи считают, что лучшим средством профилактики различных заболеваний является закаливание воздухом. К закаливанию воздухом можно отнести, например, сон с открытыми форточками и окнами. Для начала, проветривайте спальню перед сном в течение 10 минут. Через несколько дней, после того, как ваш организм привыкнет к прохладе в комнате, можете оставлять открытой на всю ночь форточку. Вначале спать с открытой форточкой нужно под теплым одеялом. Через некоторое время, его можно заменить на более легкое.

Гуляй на улице каждый день [1]

Свежий воздух в парке или сквере, а еще 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. Еще в древние времена великие врачеватели считали свежий воздух одним из сильнейших лечебнооздоровительных средств.

Представь себе, как потоки чистого, свежего воздуха вливаются через твои легкие в кровь и попадают во все внутренние органы, оздоравливая их.

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

Почаще убирай и проветривай комнату [1]

В солнечный день, когда в комнату попадают прямые солнечные лучи, посмотри на такой лучик повнимательнее. Ты увидишь, как в нем летают

крохотные точки - пылинки. Представляешь, какое количество пыли летает в воздухе, которым мы дышим? Домашняя пыль может вызвать аллергию, а если долго вдыхать большое количество пыли (например, в некоторых профессиях это неизбежно) можно получить болезни дыхательных путей. Поэтому, нужно стараться, чтобы пыли в твоём доме было как можно меньше.

Люди изобрели множество способов и приспособлений для борьбы с пылью - от метлы до современных пылесосов. Но самое лучшее средство это ежедневно протирать поверхности (пол, столы, тумбочки, полки и так далее) обыкновенной влажной тряпкой.

«А зачем тогда проветривать комнату? Ведь с открытой форточки пыль летит?», спросишь ты. Но проветривать помещение необходимо! Когда мы дышим, то поглощаем кислород, а выделяем углекислый газ. Кислород необходим нашему организму для жизни. Когда в помещении много кислорода легче дышится, хорошо думается, хорошо работают все органы. А если кислорода в воздухе становится меньше чем надо, а углекислого газа - больше, то человек начинает задыхаться. Поэтому, идеально, если в твою комнату постоянно поступает свежий воздух, насыщенный кислородом. Для этого нужно просто держать форточку открытой.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Жил – был мальчик Андрей. Целыми днями мальчик играл в комнате на ковре перед телевизором.

- Может, пойдем, погуляем? – Спрашивал у Андрея папа

- Нет, ни в коем случае! – отвечал Андрей. – Ты что, хочешь простудиться?

- А, может, сделаем зарядку? – приглашал Андрея старший брат.

- Вот еще! Руки, ноги заболят. Давай лучше мультики смотреть!

- Иди, руки помой, а то на полу играл, - советовала мама.

- Ты что, вода прохладная, заболею еще!- бурчал Андрей себе под нос.

Так и проходил день за днем...

Андрей стал часто хмуриться, капризничать и даже болеть. И тогда мама решила отвести Андрея в детский сад. Там все дети веселые и здоровые. Они живут по режиму, много гуляют, закаляются и занимаются физкультурой.

Ребята в детском саду Андрея с радостью приняли в коллектив. Они дружно играли, делились игрушками, помогали друг другу, и очень часто

повторяли такие слова «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

- А почему солнце – друг? – спросил Андрей.

- Солнце в небе ярко светит, дарит всем тепло

Все болезни оно лечит, вирусам назло – ответили дети.

-Под действием солнечных лучей образуется витамин D, который является строительным материалом для костей и зубов – это очень важно в детском возрасте, - поддержала ребят воспитательница Надежда Петровна.

- А вода? – спросил Андрей

- А прохладная вода – здоровья всем желает.

Она не принесет вреда и тело закаляет.

Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам, закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

- И воздух тоже друг?

-Свежий воздух малышам нужен и полезен!

Очень весело гулять нам! И никаких болезней!

И Андрей стал повторять эти слова вместе с ребятами. Он тоже много гулял, умывался прохладной водой и вскоре совсем перестал болеть и капризничать.

-Почему Андрей стал хмуриться и болеть?

-Что помогло ему стать здоровым?

- Почему солнце, воздух и воду называют нашими лучшими друзьями?

Чистота – залог здоровья

В одном городе, в высоком красивом доме, жил мальчик Витя. Он был почти совсем взрослый и ходил в детский сад. Витя уже умел считать до 20 и знал почти все буквы. А еще, Витя всегда слушался взрослых: папу, маму, бабушку и воспитателей в детском саду. В общем, Витя был хороший и умный мальчик. Он всегда убирал на место свои игрушки, хорошо кушал, не залезал в лужи, чтобы не промочить ноги и не простудиться. И только одно важное дело было Вите не по душе – не любил он умываться.

Как только мама будила его утром, шел он в ванную, прикрывал дверь, открывал воду и сидел на бортике ванной, мечтал о чем – ни будь. Потом выходил, и радостно говорил:

– Все, я умылся! И зубы почистил!

И так продолжалось изо дня в день....Витины руки и лицо становились все чумазее и чумазее...

И вот однажды пришел Витя в детский сад, а друзья его не узнают. Все

ребята удивляются:

- Наверное, у нас новенький? Только какой же он грязный! Ты что не умеешь умываться и чистить зубы?

Витя закричал:

— Да нет, это же я, Витя!

- Не может быть, сказали ребята, и засмеялись.

Тут подошла воспитательница Ольга Васильевна и сказала ребятам, что над друзьями не надо смеяться, а надо им помогать.

- Расскажите, лучше, Вите, как правильно нужно мыть руки и лицо, сколько раз в день чистить зубы, а еще расскажите, как надо наводить порядок в своей комнате. И самое главное, расскажите, для чего все это нужно делать.

И ребята рассказали Вите все-все! И он сразу же пошел умываться, и опять стал похож на мальчика, а не на грязнулю!

С тех пор Витя соблюдает все правила, и растет веселым и здоровым мальчиком!

-Как вы думаете, что рассказали ребята Вите?

-А вы хотели бы дружить с мальчиком – грязнулей? Почему?

- А почему люди говорят «Чистота – залог здоровья»?

-Что еще нужно делать ежедневно, чтобы оставаться здоровым?

Упрямая Маша [4]

Маша в ванную пришла,

Мыло с полочки взяла...

И обратно положила:

— Надоело ваше мыло!

Умываться не желаю.

Зубы чистить не хочу!

Кран скорее закрываю,

Даже нос не намочу!

Мыла не просила я,

Я и так красивая!

(Т. Шипонина)

Скучен день до вечера, коли делать нечего

Был хмурый день. Облетевшую с деревьев листву гонял ветер. Грустное солнце спряталось за серыми облаками. Всё вокруг выглядело унылым и печальным. Природа загрустила в ожидании зимы. Машенька

сидела на стульчике и грустно смотрела в окошко. По телевизору ни чего интересного не было, рисовать, играть не хотелось, раскраски надоели. Машеньке было скучно. Думала она: Каждый день одно и то же, так и со скуки пропадешь. Машенька взяла свою любимую игрушку Мишутку и тут мишутка заговорил.

- Так не бывает, — возразил Мишутка. Каждый день удивителен своей неповторимостью.

- Может день и удивительный, но только не у меня! сказала Машенька.

- Всё зависит только от тебя и от того, чем наполнишь день! Один на другой день будет похож, только если ты не сделаешь ничего хорошего!

- Я об этом даже никогда не задумывалась — вздохнула Машенька. — Выйди на улицу, может там тебя и ждёт что-то удивительное, — предложил Мишутка. Машенька ушла на улицу, и вернулась домой только тогда, когда на небосклоне зажглись маленькие звёздочки, а кузнечики заиграли вечерние трели на скрипках.

- Мишутка, а ведь ты оказался абсолютно прав, — весело закричала Машенька. Сегодня был самый удивительный день в моей жизни. А завтрашний день будет прекраснее сегодняшнего!

- Чем же этот день удивителен? — с улыбкой спросил Мишутка. — Ведь ты говорила, что сегодня грустно и скучно.

- Сегодня я помогла бабушке собирать ягоды, с ребятами пускали воздушного змея, с соседом Вовкой на велосипеде катались, а завтра я помогу папе собирать в лесу грибы.

- А сейчас Мишутка я тебе прочитаю интересную сказку. Теперь я точно знаю, что ни один из моих дней не будет похож на другой, если наполнить его чем-то очень светлым! Чем больше сотворишь добра, тем прекраснее будет мир вокруг!

- Никогда не забывай об этом, Машенька, именно в этом вся прелесть жизни, — ответил мудрый Мишутка. Нужно ценить каждый день, потому что он никогда не повторится!

День радостных брызг [4]

— Доброе утро, ребята! — сказал доктор Будь Здоровыч Нечихайкин, войдя в комнату своих племянников Маши и Гоши.

Доктор раздвинул шторы и улыбнулся.

— Умываемся! Завтракаем!

— Доброе утро, Будь Здоровыч, — ответили ребята, потягиваясь.

— Пойдем сегодня на речку? — предложил Будь Здоровыч.

– Ур-ра! На речку! – хором закричали Маша и Гоша.
– Только я умываться не хочу-у-у... – протянула Маша.
– Ну, раз ты не хочешь, сейчас мы решим, кто пойдет гулять, а кто останется дома, – произнес Нечихайкин.

– Подымайтесь, я вас сосчитаю.

Тут уж ребята сразу вскочили.

Считалочка

Рано утром умывались

Мошки, белки, лягушата,

Бегемоты, крокодилы

И веселые мышата!

Рады, рады умываться

Птичка, бабочка, бизон.

Кто у нас большой грязнуля?

Выходи скорее вон!

(С. Сон)

Маша надула губы и отправилась в ванную комнату. За ней следом побежал Гоша. Он старательно намылил руки и стал смывать мыло под струей воды. А Маша слегка повозила мылом по ладошкам и тоже подставила их под воду. В дверном проеме стоял доктор и внимательно наблюдал за ребятами.

– Вот что я хочу сказать вам, дорогие племяшки, – произнес доктор. – Умывание – это

целая наука. Сначала мы тщательно намыливаем руки, затем в течение двадцати секунд растираем мыльную пену по ладоням и пальцам, а затем смываем ее вместе с микробами чистой водой.

– Ну вот еще! Буду я стоять и скучать у раковины целых двадцать секунд, – буркнула

Маша.

– Чтобы вам не было скучно, я придумал «Веселую умывалочку». Вы намыливаете ладошки и повторяете за мной. Раз, два, три – начали!

Веселая умывалочка
Раз, и два, и три, четыре –
Грозно бродят по квартире
Фуки, бяки и микробы,
Разнося вокруг хворобы.
Ах, вы, бяки грязные,

Вредные, заразные.
Мы с микробами не дружим,
Мылом всех обезоружим,
Смоем чистою водой!
Испугались?
– Ой-ой-ой!
(С. Сон)

Маша и Гоша улыгнулись и, повторяя за доктором слова «Веселой умывалочки», тщательно вымыли и ополоснули руки.
– Аж скрипят от чистоты! – сказала Маша.

День ослепительной улыбки [4]

Утром, войдя в детскую комнату, доктор Нечихайкин присел к Гоше на кровать и произнес:

– Доброе утро, ребята! Объявляю сегодняшний день Днем ослепительной улыбки!
– Это как? – удивились племянники.
– Для начала – чисто умоемся и почистим зубы.
– Хорошо, – ответил Гоша.
– У... – протянула Маша. – А зачем это?
– Зубы надо содержать в чистоте, – объяснил доктор. – Потому что если во рту находятся остатки пищи, начинают размножаться микробы. А микробы приводят к чему?
– Не знаю, – проговорила Маша.
– К болезни, – ответил Гоша.
– Совершенно верно! Болезнетворные микробы могут привести к болезни. Поэтому – вперед, в ванную! Там ждет вас верная подруга – зубная щетка. Прибежали ребята в ванную. У Маши щетка красненькая, у Гоши – синенькая. Паста – белая, душистая, пахнет травами. И вдруг... Обе щетки запели хором! Голоса у них тоненькие, нежные!

Песенка Зубной Щетки
Я, друзья, Зубная Щетка,
«Бой микробам!» – мой девиз.
Делаю движенья четко:

Снизу вверх! И сверху вниз!

Припев:

Щетка Зубная – надежная,
Нежная и осторожная,
Щетка Зубная – отличная,
Личная!

Вместе с пастой освежаю

И дыхание и рот!

Очищаю, защищаю

Ваши зубы круглый год!

Припев.

Разноцветные щетинки

Расправляю, чуть шурша.

Ах, какой изгиб у спинки!

До чего ж я хороша!

Припев.

(С. Сон, Т. Шипошина)

Как сохранить зрение

Почему опасно смотреть на яркий свет

В небе солнышка затмение –
Поскорей за наблюдение!
И решили два подростка,
Бросив прочие дела,
Посмотреть на солнце просто
Без защитного стекла.
- Нам стекло, - сказали дружно,
Закопчённое не нужно,
Мы и так на небе ясном
Видим солнышко прекрасно,
А на солнце нам видна
Тень, что бросила луна...
Но ребята зря хвалились –
Их глаза потом слезились,

Сильно начали болеть.
Поздно поняли ребята,
Как на солнце без стекла-то
Закопчённого смотреть!

Иностранное тело попало в глаз

Две подружки рано встали,
Во дворе в песке играли:
Стали строить городок,
Стряпать вместе пирожок.
Надоело им играть,
Стали вверх песок бросать,
Но промчался ветерок
И занёс в глаза песок.
Тёрли девочки глаза –
Набегала в них слеза,
Веки вспухли, покраснели,
Открывались еле-еле,
Словом, очень страшный вид.
Врач сказал – “Конъюнктивит!”
И назначил для леченья
Капли в глаз без промедленья.
Осторожным надо быть,
Чтоб здоровье сохранить!

Соринка

Мне соринка в глаз влетела,
Заболел, не смотрит глаз.
Я иду в больницу смело –
Там помогут мне сейчас.
Нежен глаз – и от соринки,
От песчинки и пылинки,
Если сразу не убрать,
Может сильно пострадать.
Медсестра сняла соринку
Быстрой, ласковой рукой,
Вижу каждую былинку,
Глаз здоров – иду домой.

Зрение и компьютер

Есть компьютер у Романа,
Он с друзьями у экрана
Прямо с самого утра –
Любит игры детвора.

Войны, битвы до победы –
Так до самого обеда,
Не гуляют, не едят –
У компьютера сидят.
Всё попробовать охота.
Бьются час, проходит два –
Разболелась голова.
Удивляться стали сами –
Пелена перед глазами,
Ноги ходят еле-еле –
Видно мышцы ослабели...
Где уж скейт или футбол,
Не забить простейший гол...
Сделай выводы сейчас:
Чтоб тебе не портить глаз,
Чтоб не высох, как сморчок,
И не стал, как старичок –
У компьютера играть
Нужно время соблюдать.

Зрение и телевизор

Ребятишки нынче рано
Сели около экрана.
Смотрят сводку новостей,
Передачу для детей,
Выступления артистов,
Встречу тележурналистов,
Длинный фильм
Документальный
И хоккейный матч
Финальный...
Скоро ночь,
Друзья не спят –
Смотрят, смотрят всё подряд!
А после удивляются:
“Как это получается –
У самого экрана
Уселись мы удобно...
Всё видели подробно...
Но это ж очень странно –
Теперь в глазах мерцание,
Теперь в глазах рябит,
Всё кружится, качается
И голова болит!..”
Помни: вреден телевизор,

Если глаз к экрану близок.
И, конечно, вредно глазу,
Если смотришь много сразу.

Правильное освещение при чтении и письме

Наша Нина с увлечением
Вечерком сидит за чтением:
Очень любит сказку Нина
Про мальчишку Буратино.
В уголке она читала,
Было света очень мало;
Почитала часик-два –
Разболелась голова,
Всё плывёт перед глазами,
Налились они слезами,
Расплылись у книжки строчки,
Буквы стали словно точки,
Не прочтёшь и половину
Строк про девочку Мальвину.
Знают взрослые и дети,
Что читают лишь при свете,
В темноте нельзя читать –
Глазки будут уставать.

Питание и зрение

Всем известно, что Олежка
Любит сласти – сладкоежка;
И ему запрета нет
Сколько хочет ест конфет,
Схватит сахара кусок
Мёд, варенье ест, повидло,
И конца тому не видно...
Заболели вдруг глаза –
Резь и боль, течёт слеза,
Стали так бояться света,
Что терпенья прямо нету,
Да и видно стало хуже –
Бедный мальчик горько тужит:
“Все предметы как в дыму –
Ничего я не пойму”.
У Олега жалкий вид,
А диагноз – кератит.
Если нет в еде порядка,
Увлекаться если сладким,

Надо всем запомнить впредь –
Можно тяжело заболеть...

Королева зубная щетка

Жил – был мальчик Ваня. Не любил он чистить зубы.

- Зубы надо обязательно чистить, утром и вечером, - говорила ему мама.
Но Ваня ее не слушал.

- Не будешь чистить зубы, они могут заболеть, - внушал папа.
Но Ваня и его не слушал.

- Подумаешь,- решил Ваня, - какая разница, чищу я зубы или нет! Не могут они от этого заболеть.

Однажды сидел он на кухне и грыз яблоко. И вдруг, стало ему больно-пребольно.

- Неужели зуб заболел, - подумал Ваня, - да нет! Это просто яблоко твердое!
Буду есть варенье, оно мягкое, и от него точно зубы болеть не будут.

Подвинул Ваня к себе вазочку с вареньем и зачерпнул ложкой.

Но и от варенья зубы не перестали болеть. Испугался Ваня, расстроился.
Решил пойти к друзьям за советом.

А друзья весело играли на улице. Увидели они Ваню и спросили, отчего он такой грустный. Рассказал им Ваня про свои больные зубы.

- Наверное ты забывал их чистить, предположили ребята.

- А вы что, каждый день зубы чистите? Удивился Ваня.

-А как же, наперебой закричали ребята, - не просто каждый день, а утром и вечером! Разве взрослые тебе не говорили об этом?

- Говорили,- грустно сказал Ваня, - только я их не слушался.

- А еще зубы могут обидеться и уйти от тебя совсем! – сказала маленькая девочка Маша, - мне бабушка говорила.

Испугался Ваня, как же он без зубов будет, ни яблоко погрызть, ни любимое печенье! Со всех ног побежал он домой и прямо с порога закричал:

- Мама, где моя зубная щетка?

С тех пор Ваня никогда не забывал чистить зубы и всегда прислушивался к советам взрослых.

Делай зарядку и занимайся спортом [1]

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 свое здоровье.

Ежедневную зарядку делать нужно обязательно, и, несколько раз в неделю, нужно заниматься тем видом спорта, который тебе нравится: ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, аэробика и другие.

Стихи про зарядку

Раз, два, три, четыре, пять,
Время ножкам побежать,
Спинке бодро разогнуться,
Ручкам кверху потянуться.
Десять раз присесть и встать,
Чтобы расхотелось спать.
Десять раз вперед нагнуться,
Десять раз назад прогнуться.
Нет нужней зарядки дела,
Чтоб окрепли мышцы тела.
Упражнений нет важней,
Чтобы стал малыш сильнее.

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода.

Если хочешь стать умелым, быстрым,
сильным, ловким, смелым.
Физкультурой занимайся,
И водою обливайся,
Никогда не унывай,
В ногу весело шагай.

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.

Ножками потопали:
Топ-топ-топ!
Ручками похлопали:
Хлоп-хлоп-хлоп!
Сели!
Встали!
Сно-ва
Се-ли!
А потом
Всю кашу
Съели!

Рано утром на зарядку
Выходили по-порядку
Пес-Барбос, утенок смелый
И котенок белый-белый.

Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.

Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:

- Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш спортсмен!

Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

Т. Лаврова
Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!

И. Родионов

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!

Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

С. Приварская

Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видит белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила

белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: - Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

День спорта [4]

— Маша! Гоша! Подъем! — весело сказал Нечихайкин.

— Что это вы разнежились в своих постелях? На зарядку становись!

Гоша через секунду уже стоял в шортах и майке рядом с доктором, а Маша медленно сползала с кровати.

— А я на зарядку не хочу... — сонно протянула Маша. —

Вот была бы я маленьким гномиком, жила бы себе под пенечком, и никто бы меня утром не будил! Как было бы здорово!

— Вот это да! А я как раз хотел предложить вам такую зарядку, которую делают гномики! — произнес доктор.

— На такую вы согласны?

— Конечно! — ответил Гоша.

— Угу, — кивнула Маша и посмотрела на Будь Здоровыча с интересом.

— Представьте, что мы с вами — маленькие гномики.

В лесу мы строим новый дом, в котором будем жить. Нужно очень много сделать. Итак, начали! — скомандовал доктор Нечихайкин.

Движения выполняются в соответствии с текстом стихотворения

Гномов дружное семейство

Мы сегодня мастера!

Совершаем чудодейство
Прямо с самого утра:
На пригорке, за прудом,
Строим новый, теплый дом!

Обрубаем ветки браво
С пышной ели топором!
Взмах — налево! Взмах — направо!
Стала ель большим бревном!

Пилим доски понемногу
Вжик — вперед! И вжик — назад!
Мчится ежик на подмогу —
Нам помочь ежонок рад!

Тук-тук-тук! И тук-тук-тук!
Всюду слышен дружный стук!
Забиваем гвозди крепко —
Есть на что повесить кепку!

Лампу вкручиваем вместе —
Здесь мы кружимся на месте!
Зажигаем яркий свет!
Лучше дома в мире нет!

Красим домик желтой краской —
Снизу — вверх и сверху — вниз.
Домик будет, словно в сказке!
Для лесных зверей — сюрприз!

Наклонились влево - вправо,
Смотрим: ровно дом стоит!
Словом, терем — всем на славу!
У него отличный вид!

Моем окна! Моем двери!
Приходите в гости, звери!
Приходите в гости, люди!
Мы любому рады будем!
(С. Сон)

— Ну, как? Не устали? — спросил доктор.

— Нет! — хором закричали Маша и Гоша.

— Видите, как интересно прошла у нас утренняя зарядка!

К тому же мы помогли малышам-гномам построить новый дом. Только когда вы утром спешите на зарядку или пробежку, не забывайте о том, что рядом с вами живут люди. А их спокойствие нужно беречь.

Подружись с палкой, обручем, скакалкой

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы скакать.
Скачем прямо, скачем боком,
С поворотом и с подскоком.
Утром, вечером и днём
Мы скакать не устаём.
Крутятся скакалочки
У меня и Галочки.
Мама смотрит из окна,
Нам завидует она.
У плиты, как водится,
Ей «скакать» приходится.

(Е. Кудряшова)

На скакалке я готова
Прыгать кряду три часа,
Говорит мне мама снова,
Что я просто егоза,
Так и сяк верчу скакалку,
С поворотом и крестом,
И с прискоком под считалку.
Как я счастлива при том!
Скачет солнце, скачет небо,
Им так весело со мной,
Вместе с нами скачет лето,
Скачет с нами шар земной!
На скакалке я б скакала,
Летом, осенью, весной...
Только мама мне сказала:
«У скакалки выходной!»

(О. Шалимова)

Дети очень любят прыгать!
"Прык" со стульчика на стул,
На кровать лететь "красиво"
Или прямо на батут!
Папа знает - птица галка,

Или тот же воробей
Ловко прыгают на палку,
Или просто меж ветвей!
И поэтому мне папа
Взял, скакалку подарил,
Чтобы прыгала - не жалко,
Лишь бы не было "громил"!
Я скакала и скакалка
Рассказала мне секрет -
Мне завидовала галка,
У нее ведь ручек нет!
Два крыла полету служат,
А скакалку удержать
Могут разве только люди,
Те кто любит поскакать!

(Н. Щумов)

У меня в руках скакалка.
Мне скакалку очень жалко.
Целый день она крутилась.
Целый день о землю билась.
Наигралась, утомилась,
Ко мне в руки попросилась,
И свернулась в них колечком
От конечка, до конечка.
Вот лежит и отдыхает,
Потихонечку вздыхает:
что, мол, завтра день рабочий
И она устанет очень.
Будет целый день крутиться,
Целый день о землю биться,
А потом ,опять колечком,
От конечка до конечка,
Заберется отдыхать,
Станет заново вздыхать:
Что, мол, завтра день рабочий
И она устанет очень.
Что, мол, завтра ей крутиться,
Целый день о землю биться и т. д.
И такая канитель
Со скакалкой каждый день.

Стихи про обруч

Обруч два часа кручу —
Самой стройной стать хочу.
Чтобы ставили в пример
Талии моей размер!

В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного,
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.

Сказка о том, как обруч стал символом Олимпийских игр

Давным-давно в одном спортивном зале жил-был маленький обруч. Жил он в каморке под лестницей, так случилось, что друзей у него не было. Над ним все смеялись, и никто из спортсменов не хотел с ним заниматься. И вот однажды решил обруч сбежать из спортзала, и сбежал. Катится обруч по дорожкам, по тропинкам и повстречал на своём пути ещё четыре обруча, и как оказалось, что друзей у них тоже нет. Решили обручи подружиться. Стали думать, как же им доказать, что они ничем не хуже клюшек, мячей, лыж и саней. Думали-думали, стали разные фигуры строить. Два обруча взялись за руки, а три влезли им на плечи и тоже взялись за руки - получилась пирамида. В этот момент мимо проезжал автобус со спортсменами они увидели, как обручи построили пирамиду, очень им понравилось. И с тех пор эта пирамида стала символ Олимпийских игр. А обруч стал достойным атрибутом в спортивной гимнастике.

Силачами стать хотим

Послушайте интересную историю.

- Я могу поднять гирию 10 килограммов, - хвастается Вася.
- Ври больше! – смеются ребята. – Ты что подъёмный кран?

- А вот и поднимаю! – горячится Вася. – Я занимаюсь тяжёлой атлетикой.
- Как вы думайте, сочиняет Вася, или говорит правду?
- Не знаю, как вы, а я ему верю.

-Штангисты могут поднять вес больше 250 килограммов. Конечно, не каждому это дано, но любой здоровый человек способен выполнять различные действия, для которых нужна сила – то есть **мускулы, мышцы**.

-Даже у новорождённого уже есть мускулы. Пусть маленькие, мягкие, но они у него есть. Растёт человек, растут и мускулы. И крепнут.
Давайте проведем небольшой опыт.
Согните левую руку, а правую руку положите на плечо левой руки (показать где плечо, предплечье)
Чувствуете бугорок, а теперь разогните руку, чувствуете, как бугорок убежал. Это мышцы ходят под кожей.

Я смотрю: у чемпиона
Штанга массой в четверть тонны.
Чтоб сестренку защищать,
Я хочу таким же стать!
Буду каждый день в квартире
Поднимать большие ...
(Н. Иванова)

Гимнастика и Разминка

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика.

Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? – вяло поинтересовалась Простуда.

А вот увидишь! Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

Лесная сказка

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундук Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега,

он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята, пробегали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.

Волшебный нос

И чего только не бывает на свете волшебного!

Молодой маг и чародей Антон Сидоров имел волшебный нос. Пользовался Антон им так: загадывал нужное желание, после чего морщил нос и... чихал.

Желание исполнялось немедленно.

Антон Сидоров был слаб здоровьем, склонен к простудам, а потому чихал довольно часто. Но не постоянно. Поэтому не раз случалось, что чихнуть в нужный, ответственный момент не удавалось. И сколько ни морщил молодой маг нос, дальше этого дело не шло.

...Было лето. С чиханием все обстояло довольно плохо. Наставник и учитель Антона — чародей в пятом поколении, доктор околонуточных наук, маг Санта клаусов посоветовал Сидорову ходить босиком. Чихание участилось, и какое-то время Антон не знал со своим волшебным носом забот. Но затем снова возникли затруднения: даже промокнув под дождем, схлопотать элементарный насморк не получалось.

События принимали серьезный оборот. Однажды Сидоров не успел вовремя чихнуть и в ворота его любимой футбольной команды влетел гол. В другой раз задержка привела к тому, что пришлось совсем не по волшебному удирать от собаки чародейки Змеюкиной.

После таких серьезных испытаний, посланных судьбой, Антон отнесся к проблеме получения простуды со всей свойственной ему старательностью. В программу входили различные мероприятия, которые, по мнению Сидорова, должны были губительно сказываться на его здоровье: хождение по лужам босиком, обливание ледяной водой. Однако, даже добавив к этому ежедневное поедание двухсот граммов мороженого, Антон добился только исчезновения склонности к ангине. И теперь, когда волшебный нос начинал непроизвольно морщиться, молодой маг лихорадочно загадывал самые срочные и неотложные желания, чтобы использовать ставшее редким теперь чихание.

Когда же зимой молодой маг стал бегать по улицам по

утрам в тренировочном костюме, чихание в последний раз ненадолго участилось, а затем... исчезло навсегда!

Так потерял Сидоров свой волшебный нос, вернее, его нос остался на месте и все сто пять веснушек на нем, но его волшебные качества были утрачены. Но зато произошло другое чудо: Антон стал на удивление здоровым и крепким.

Сказочно здоровым. Можно сказать — волшебно!

Азбука здорового питания [1]

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. Но картинке изображено примерное соотношение разных видов продуктов для здорового рациона.

3. Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая.

Если соблюдать эти три несложных правила, то не возникнет проблем ни со здоровьем, ни с лишним весом.

Ай, да кашка!

Жили - были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения. Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое

утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

Заяц - сладкоежка

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятам и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело - конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

Мой кот

Мой серенький кот
Совсем не растет
И даже усы не растут!
Он супа не ест
И каши не ест
Попробуй -ка вырасти тут!
С утра этот кот
Конфеты сосет
Грызет шоколад он потом
И вот почему
Коту моему
На быть настоящим котом!
(М. Карем)

Как помирились Морковочка и Кабачок

Жила - была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

Сказочка о доброй капусте

В давние, давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребятишки. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам

аппетита!»

Сказка о храбрцах с огородной грядки

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрцы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы. Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурировать. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрцы - Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрцы, и смело встали на защиту Слад-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрцов с огородной грядки.

Литература:

1. «Азбука здоровья». Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. ООО «Маленький Гений-Пресс», 2000г.
2. «Игры – эксперименты с дошкольниками», В.А. Деркунская, А.А. Ошкина, М.: центр педагогического образования, 2013г.
3. «Я и мое тело», Т.А.Тарасова, Л.С.Власова, М.: Школьная пресса, 2009г.
4. «Сказки страны здоровья. Беседы с детьми о здоровом образе жизни», Н.В. Иванова, Т. В. Шипонина, С.Л. Сон, М.:ТЦ Сфера, 2018г.
5. «Беседы о здоровье» Шорыгина Т.А., М.:ТЦ Сфера, 2004г.