Правила ЗОЖ

Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!



Я дружу немножко
Со столовой ложкой.
Только ротик открываю,
Ложка с кашей заезжает!

Люблю кефир в начале года,
Люблю кефир в конце зимы,
Люблю его я в непогоду,
И он спасенье от жары.



Вы почаще закаляйтесь,
И болезням
не поддавайтесь.
Чтоб здоровыми быть,
И до ста лет дожить!



Для здоровья
важен спорт,
Чтоб болезням
дать отпор.
Нужно спортом
заниматься,
И здоровым
оставаться!



Формирование здорового образа жизни дошкольника



Памятка для заботливых родителей

Харитонова Елена Владимировна

2021 г.

«Закаливание»

Солевые дорожки, «чудо-коврики»

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребёнка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем: ребёнок встаёт ногами на первую салфетку, смоченную солевым раствором, а затем переходит на вторую влажную, стирает соль с подошвы ног, и проходит на сухую, вытирая ступни насухо.

Важно знать!

При проведении закаливания на солевых дорожках, стопа ребенка, должна быть предварительно разогрета. Стопа легко разминается и разогревается от естественных упражнений. Поэтому дети, сначала проходят по «чудо-коврикам.

«Чудо-коврики» изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек. Такие упражнения нравятся всем детям.





Воздушные процедуры

Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому, хождение раздетыми по «чудо-коврикам», переодевание ребёнка перед сном, сон в холодное время в майке, а в тёплое – в трусиках, а также прохождение по «чудо-коврикам» после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.



Водные процедуры

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя, что называется обширным умыванием.

Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции.

Игры с водой
«Пенный замок» , «Праздник на воде», «Льдинки», «Тает льдинка», «Разноцветный лёд», «Нырки»