

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

Составитель:
Киселева Татьяна Дмитриевна
инструктор по физической культуре

Большое внимание в дошкольном возрасте мы уделяем вопросам воспитания привычек здорового образа жизни. Поэтому нужно научить детей сохранять и беречь свое здоровье и заботиться о нём, сформировать активность в сбережении своего здоровья:

- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- научить элементарным способам оказания первой медицинской помощи;
- повысить уверенность ребёнка в себе и своих силах;
- способствовать эмоциональному сближению родителей и ребёнка;
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- формировать правильное отношение к лекарственным средствам;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.



Большое внимание в дошкольном возрасте мы уделяем вопросам воспитания привычек здорового образа жизни. Поэтому нужно научить детей сохранять и беречь свое здоровье и заботиться о нём, сформировать активность в сбережении своего здоровья:

- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- научить элементарным способам оказания первой медицинской помощи;
- повысить уверенность ребёнка в себе и своих силах;
- способствовать эмоциональному сближению родителей и ребёнка;
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- формировать правильное отношение к лекарственным средствам;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.



А

**КРОБАТИКА – это
специальные
упражнения кувырки,
перекаты,
перевороты, мосты,
стойки и пирамиды.**



Аппетит



**Я с горы на санках еду.
Мишка кубарем летит.
Прибежали мы к обеду.
И пришел к нам Аппетит.
Вместе с ним за стол мы сели,
С Аппетитом все мы съели.
приходи к нам Аппетит!
Наша мама говорит,
Что хороший Аппетит
Никому не повредит.**

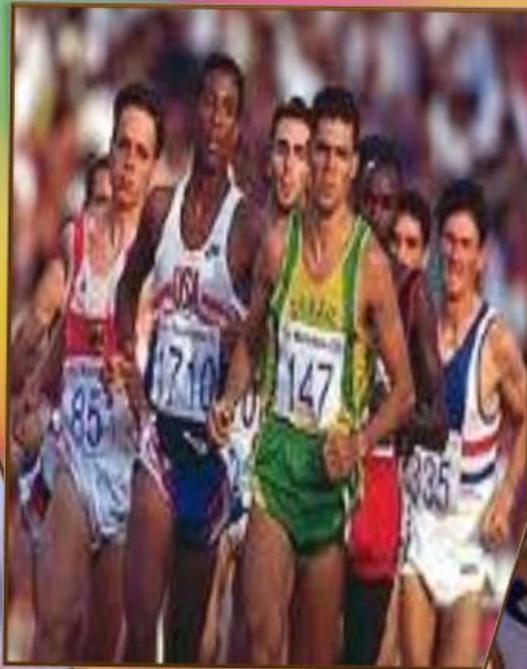


Б

АСКЕТБОЛ – это игра, когда игроки кидают мяч друг другу руками. Игроков называют баскетболистами. Баскетболист должен закинуть мяч в корзину соперника.



БЕГ



Хочешь быть **СИЛЬНЫМ** —
бегай, хочешь быть
красивым — **бегай**,
хочешь быть **умным** —
бегай» - такая надпись,
прославляющая
оздоровительный бег,
высечена на древней
скале в Греции.



БЕЙСБОЛ – американская игра с битой и мячиком. Бейсболисты должны уметь далеко кидать мяч . И далеко отбивать мяч битой.



В

ОЛЕЙБОЛ командный вид спорта:

две команды по шесть игроков ведут игру на площадке. Задача игроков: направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставлять соперника совершать ошибки.



ВОДА, тело человека на две трети состоит из воды.



**Человек без воды
может прожить не
больше недели.**



В

ОДА, закаливание водой



Летом прекрасные результаты дает купание в искусственном плавательном бассейне или в естественном водоеме — в реке, озере, пруду, море в дни, когда температуры воздуха и воды приближаются к 20°C . Лучшее время для купания — 8 час. утра и 6 час. вечера.



В

ИТАМИНЫ как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.



С



А



В

Г

ОНКИ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ или

велосипедный спорт вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее проходить дистанцию на велосипедах.



Г

ГИГИЕНА

- это чистота нашего тела, пищи, нашей одежды, а также воздуха которым мы дышим.



Для чего нужна гигиена?

Соблюдение правил гигиены - практические меры, обеспечивающие сохранение здоровья.



ДЫХАНИЕ

Жизни нам
необходим воздух,
содержащий
кислород. Ежедневно
мы делаем двадцать
три тысячи вдохов



Рис. 119. «Булькиние»



Рис. 118. «Подуй на одуванчик»

Очень полезно делать дыхательные
упражнения.

Ж

ЕНЬШЕНЬ



ЖЕНЬШЕНЬ считают «корнем жизни». Из корня женьшеня можно изготовить много лекарств от тяжелых болезней, его называют волшебным корнем.

З

АКАЛИВАНИЕ



ЗАКАЛИВАНИЕ

организма - система мер, повышающих устойчивость организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью её совершенствования.

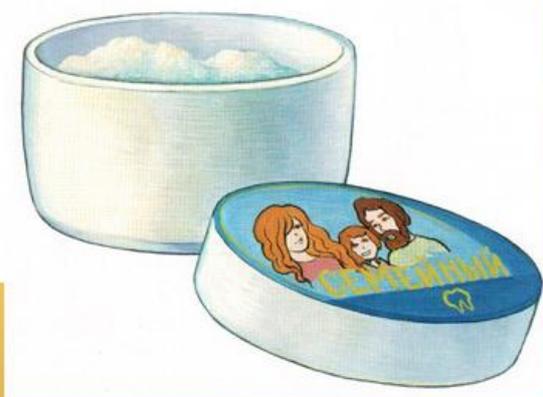
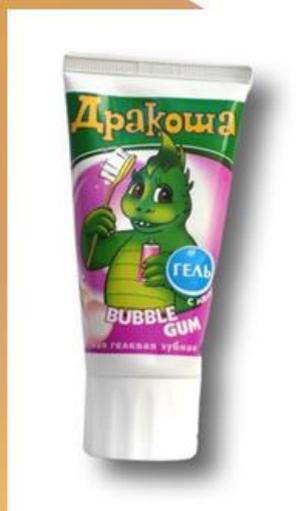
З

АРЯДКА



Приступаю
Я
К зарядке.
Вместе пятки,
Врозь носки –
Приседанья и
прыжки.

Зубы



Мы откусываем пищу и пережевываем ее зубами. Зубы крепко сидят во рту, но мы можем их лишиться. Если мы не будем чистить зубы, они испортятся.

З

**ДОРОВОЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
это умение радоваться, улыбаться, быть
закаленным, бодрым, подвижным и
активным.**



КРАПИВА

Чем полезна крапива?



Крапива очень полезна для организма, она обладает большим набором целебных и лечебных свойств. Наружно крапиву используют при открытых ранах, кровотечениях, кожных заболеваниях, для укрепления и роста волос.



Крапива богата витаминами. Весной из её побегов можно сварить вкусные щи или сделать витаминный салат.

К ОНЬКИ



Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие



Лук

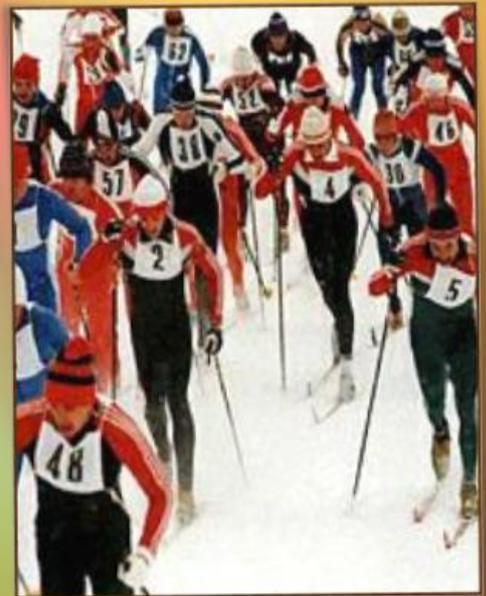
Почему считают «лук от семи недугов»?

Раньше на Руси широко использовали лук от многих болезней. Луком лечили раны, уничтожали вредных микробов.



Лук – порей, лук-репка, головка крепкая. Полезно есть сырым. Помогает избежать простуды.

ЛЫЖИ



Лыжи надо подбирать по росту. Не большие и не маленькие. острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой к верху руки. Лыжная палка должна доходить до подмышки.

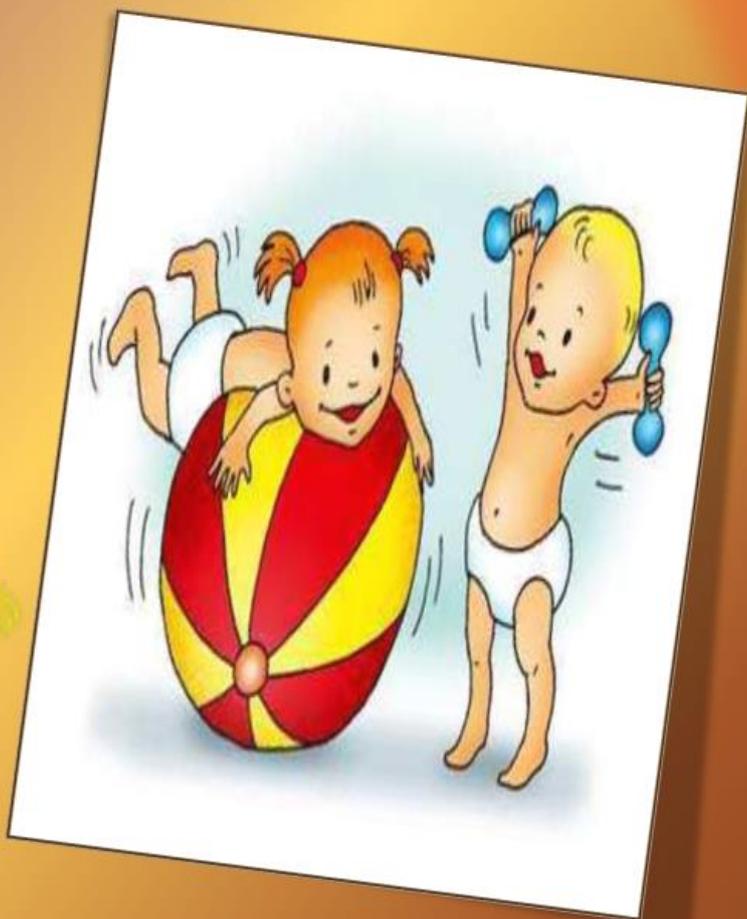
Мяч

Не обижен, а надут,

Его по полю введут.

А ударят – нипочём

Не угнаться за **мячом**.



Мёд



Лечебные свойства мёда



Наукой доказано, что каждая капля меда содержит более 70 весьма важных для человеческого организма веществ. Мед хорошо влияет на пищеварение. С давних времен мед применяется при заболеваниях легких.

О

ОРГАНЫ ЧУВСТВ



Прекрасный мир, полный красок, звуков и запахов, дарят нам органы чувств. С помощью глаз мы видим все происходящее вокруг нас. Уши слышат все звуки. Нос помогает воспринимать запахи, а наш язык познает вкус.

Т

РОГУЛКИ на свежем воздухе – одно из главных удовольствий в жизни ребёнка, важное условие для здоровья детей.

Гулять можно, и даже нужно при любой погоде.



П

ОДОРОЖНИК



Состав подорожнике поистине целителен, свежие истолченные листья применяются для остановки кровотечения из ран.

РЕЖИМ ДНЯ

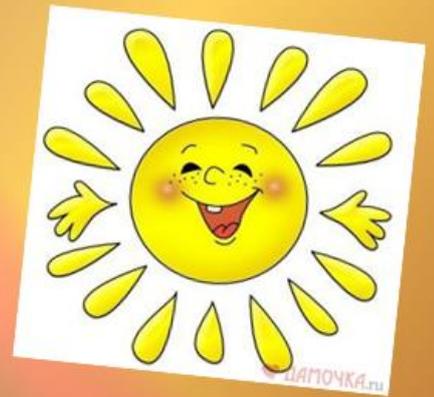


РЕЖИМ ДНЯ - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:

- учёба
- отдых
- труд
- питание
- сон



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Мы на солнце лежали
И друг друга не узнали.
Кто же мы –
Ребятки
Или
Шоколадки?



Лучшее время для закаливания солнцем – с 8 час. до 11 час. 30 мин. Принимать солнечные ванны рекомендуется часа через полтора после легкого завтрака, в лежачем положении, «ногами к солнцу». Голова должна быть несколько приподнята и прикрыта щитком, зонтом или шляпой.

Сон



Сон дает возможность организму отдохнуть и набраться сил после трудного дня. Полезен сон без маек с доступом свежего воздуха.

Т

АНЕЦ



Уроки танца являются очень полезными для здоровья. Они развивают гибкость, укрепляют все группы мышц, улучшают координацию движений, формируют правильную осанку.



Чеснок



**Чеснок полезен нам всегда,
Для организма полезная среда.
Микробы убиваются,
Здоровье улучшается**



ШИПОВНИК

Плод шиповника называют «копилкой витаминов»



В плодах шиповника содержится много витаминов (особенно витамин С), минеральных солей и других веществ. Настой из плодов шиповника с медом очень вкусен и полезен, особенно зимой в период заболеваний гриппом и другими вирусными инфекциями. Природа сама нас лечит плодами шиповника.

Ф

ИТБОЛЫ



На фитболы сели мы,
Мы здоровы и сильны.
Я фитбол свой поднимаю
спину, руки укрепляю.
Если только не лениться –
Можно с силачом сразиться.



Ф

УТБОЛ



ФУТБОЛ – это игра, когда игроки бегают по специальному полю, пиная мяч ногами. Игроков в футболе называют футболистами. Футболисты стараются попасть мячом в ворота соперника.



ХОККЕЙ – игра на льду в коньках. Хоккеисты клюшками отбивают шайбу у противника. Хоккеист должен забить шайбу в ворота противника.



**Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.**

**Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!**

