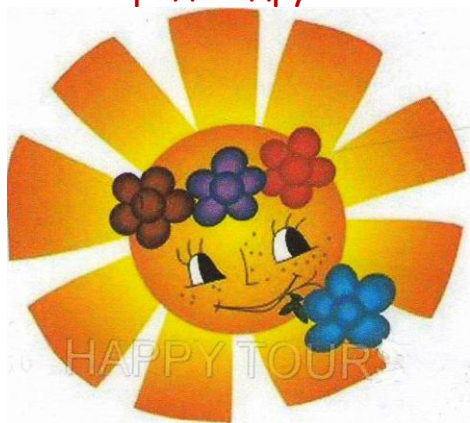
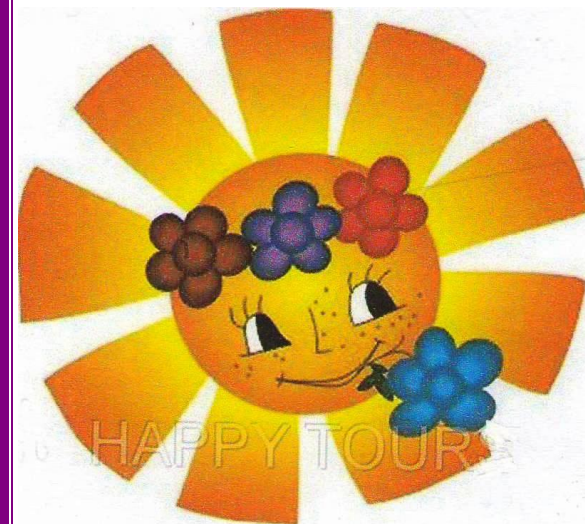


От простой воды и мыла
У микробов тает сила!
Утром, чистя зубы, помни про
себя,
Что зубная щетка только для
тебя.
Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете ты один,
Только ты один.
Пусть поймут друзья,
Что давать нельзя
Щетку и расческу им.
Чтобы, чтобы, чтобы,
Все свои микробы
Ты не передал другим.



1. Шакирзянова Лилия
Камилевна - старший
воспитатель
2. Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад
общеразвивающего вида №30
«Ёлочка» Бугульминского
муниципального района
Республики Татарстан

З О Ж



*«Личная
гигиена
детей»*



Правильный уход за ребенком дошкольного возраста помогает выработать необходимые гигиенические навыки и имеет огромное воспитательное значение. Комната ребенка должна быть светлой, уютной, постоянно проветриваться (3-4 раза в сутки зимой, а летом окно или форточка при хорошей погоде должны быть постоянно открыты).

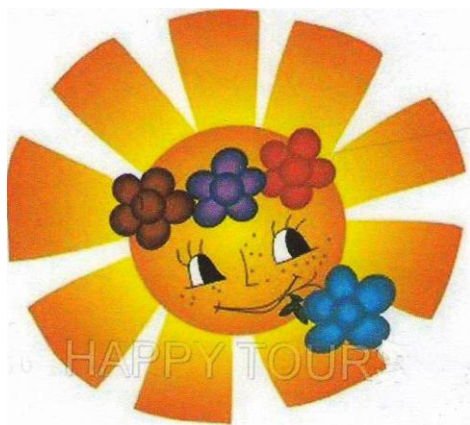
Для развития и закрепления гигиенических навыков можно использовать повышенную

склонность детей к подражанию. Ребенку надо показать, как правильно умывать лицо, мыть руки. Важно регулярно обрезать ногти. Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья. Один раз в 4-5 дней обязательно нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой. Если ребенок тренируется в спортивной секции или дома под руководством родителей, то после занятий необходимо принять душ. Он очищает кожу, оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечнососудистую системы, а также улучшает обмен веществ и ускоряет восстановительные процессы.

Если же до трех лет ребенку не привиты основные гигиенические навыки, то позже ему, занятому другими увлекательными делами, будет попросту неинтересно их осваивать.

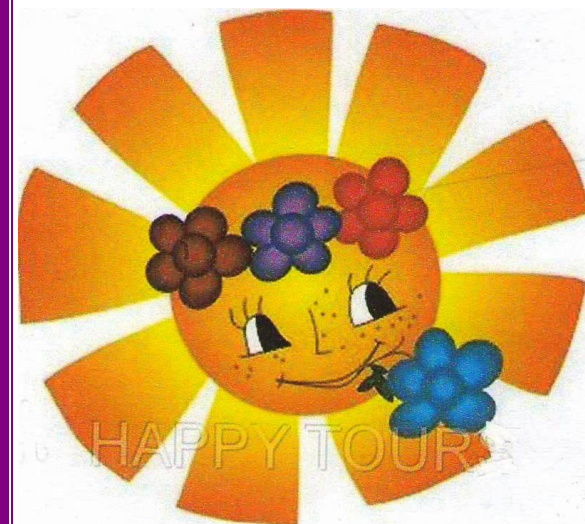


Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На занятиях физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он - здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.



1. Быстрова Лилия
Михиталиповна -
воспитатель
2. Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение детский сад
общеразвивающего вида
№30 «Ёлочка»
Бугульминского
муниципального района
Республики Татарстан

З О Ж



«Занятия
спортом»

Живи спортивно!

Спорт - это главная составная часть физической культуры. Спорт - это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться.

Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

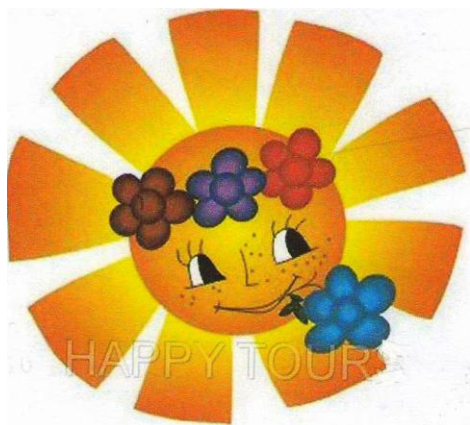
Здоровый образ жизни – это:

- **рациональный режим дня;**
- **правильное питание;**
- **полноценный сон;**
- **двигательная активность;**
- **занятия физкультурой и спортом;**
- **пребывание на свежем воздухе;**
- **отсутствие вредных привычек**



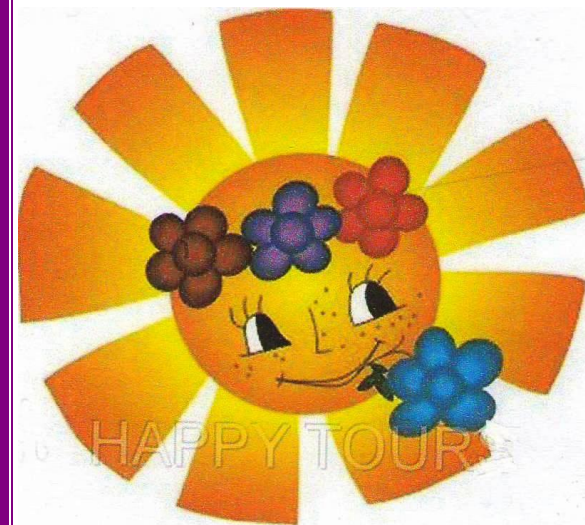
Рано утром встаю
И тихонько пою,
Маме с папой улыбаюсь.
На зарядку бегом,
После бега потом
Я холодной водой
обливаюсь.

Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет -
Будь здоров -
Физкульт - привет!



1. Александрова Светлана Александровна - воспитатель
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №30 «Ёлочка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

З О Ж



«Двигательный режим»

О пользе физических упражнений

С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывания на тему спорта: «О, спорт! Ты – Мир!» или «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других.

И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.

В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно – двигательную систему в тонусе. Но в идеале

физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.



Спортивный = здоровый

Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем;

Мы становимся здоровее и крепче;

Спортивный = «в форме»

С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость;

Спортивный = молодой

Люди, занимающиеся физической культурой и внешне и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни;

Спортивный = жизнерадостный

Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение.



Сегодня модно быть спортивным !!!

И это замечательно!!!

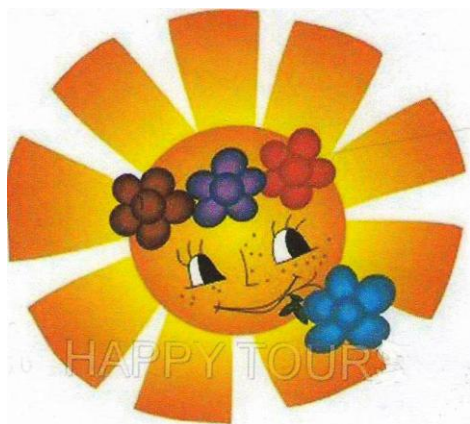
Пословицы о труде

Не бывает скуки, коль заняты руки.

Если идет работа, спать не охота.

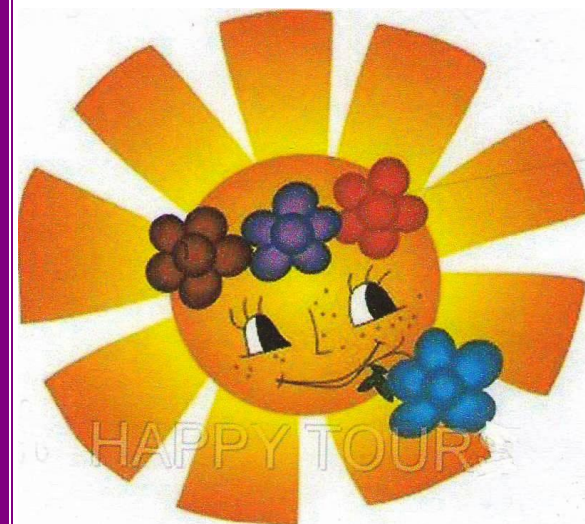
Всякий человек в деле познается.

Не привыкай к безделью, учишь рукоделью.



1. Солдаева Марина
Алексеевна -воспитатель
2. Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение детский сад
общеразвивающего вида
№30 «Ёлочка»
Бугульминского
муниципального района
Республики Татарстан

З О Ж



«Трудовая
деятельность»

Чтобы труд оказывал воспитательное влияние на ребенка необходимо:

- в режиме дня отвести для него специальное время;
- создать условия для самообслуживания;
- приобрести для труда в природе инвентарь;
- обеспечить гигиенические условия помещения (проветривание, освещение);
- систематически привлекать детей к бытовому труду;
- давать детям поручения, в выполнение которых входят повседневные дела семьи;
- давать детям трудовые поручения, которые не всегда им интересны и добиваться, чтобы они их старательно выполняли;
- предъявлять единые и постоянные требования к труду ребенка;
- поддерживать своим

- отношением, положительной оценкой радостное настроение у ребенка во время труда, вызывать чувство уверенности в своих силах, желание заслужить еще более высокую оценку;
- доступно разъяснять детям смысл работы и ее значение для членов семьи;
 - помогать ребенку лишь в том случае, если он действительно нуждается в помощи;
 - на ошибки и недостатки указывать детям доброжелательно, одновременно советуя, как можно сделать работу лучше;
 - добиваться, чтобы ребенок каждую работу доводил до конца;
 - трудиться вместе с детьми, организовывать совместный труд детей;
 - следить за правильным чередованием труда и отдыха

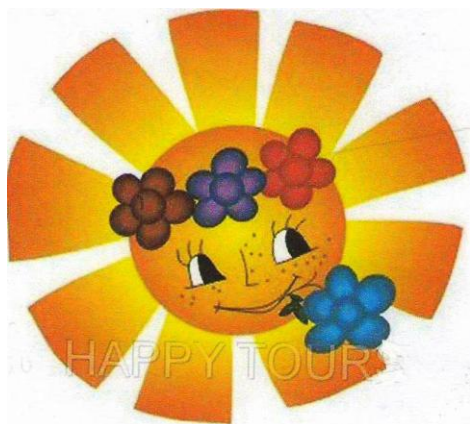
- детей, сменой рабочей позы, так как это снимает утомление и способствует концентрации внимания;
- относится к детскому труду, как к серьезному делу, не превращать его в игру, в то же время использовать игровые формы организации труда, чтобы поддерживать интерес ребенка к нему;
 - никогда не использовать труд, как средство наказания



Средства закаливания:

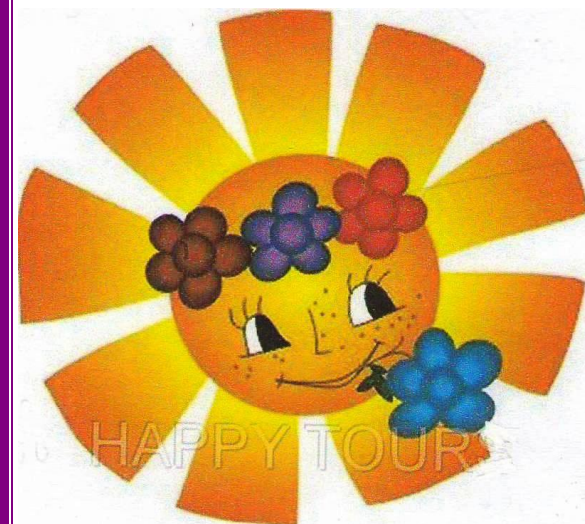
- солнце,
- воздух,
- вода.

Чтоб от микробов лучше
защищаться,
Водой холодной буду
обливаться.



1. Гинятуллина Наиля
Рафгатовна -воспитатель
2. Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение детский сад
общеразвивающего вида
№30 «Ёлочка»
Бугульминского
муниципального района
Республики Татарстан

З О Ж



«Закаливание»



Ребенку очень полезно закаливание. **Закаливание** – это умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.

Закаливание:

- способствует усилению обмена веществ;

- повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка

При закаливании ребенка следует неукоснительно придерживаться определенных правил:

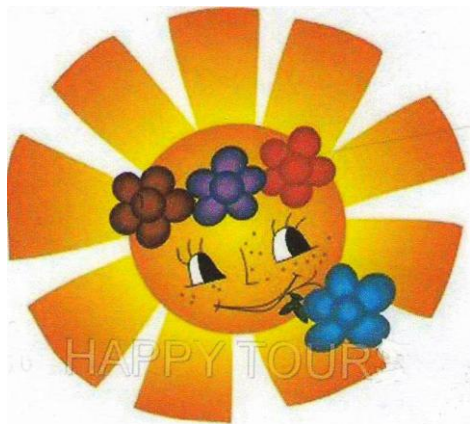
- необходимо учитывать состояние здоровья, индивидуальные особенности детей.
- закаливание необходимо начинать постепенно.
- проводить процедуры следует систематически,

примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив на них ребенка.

- Обязательно соблюдать гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру.

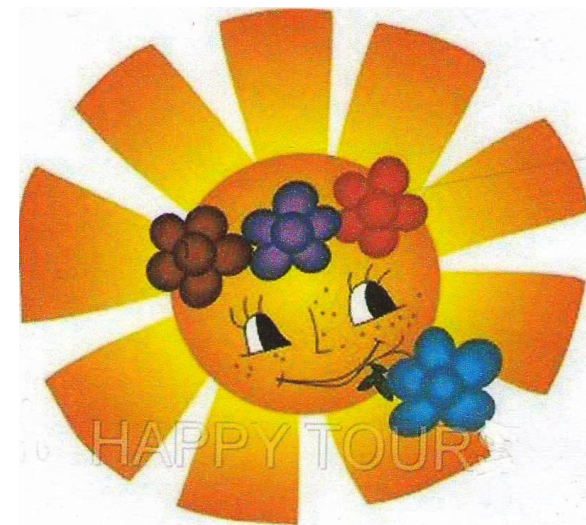


Детям гораздо чаще взрослых снится полет. Считается, что это потому, что малыш растет - именно во время сна идет выработка гормонов роста. Малышам также чаще, чем взрослым, снятся кошмары. Они помогают справиться с огромным объемом информации и эмоциональным напряжением, накопленным за день.



1. Егорова Любовь Николаевна - старшая медсестра
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №30 «Ёлочка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

З О Ж



**«Здоровый
сон»**

СОН - одна из важнейших функций организма.

Длительность сна в дошкольном возрасте должна составлять в среднем 10 часов в сутки. Временная норма засыпания – 30 минут.

Нарушения сна у детей могут быть следствием:

❖ **Переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, заболевания**

желудка;

❖ **Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией);**

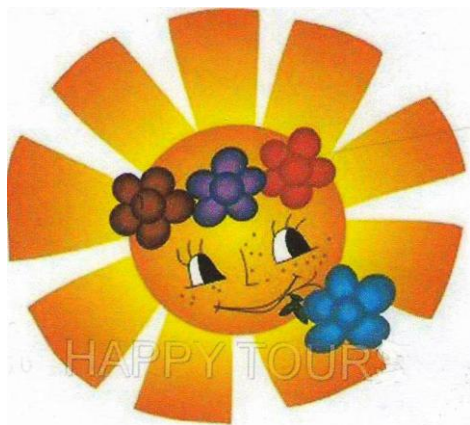
❖ **Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых шумных скандалов в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи;**

❖ **Недоброжелательного отношения к ребенку.**



Аромат лаванды обладает хорошим успокаивающим действием. Помогут купания в пене с запахом лаванды, а каплю эфирного масла можно капнуть на подушку или на лампочку в детской.

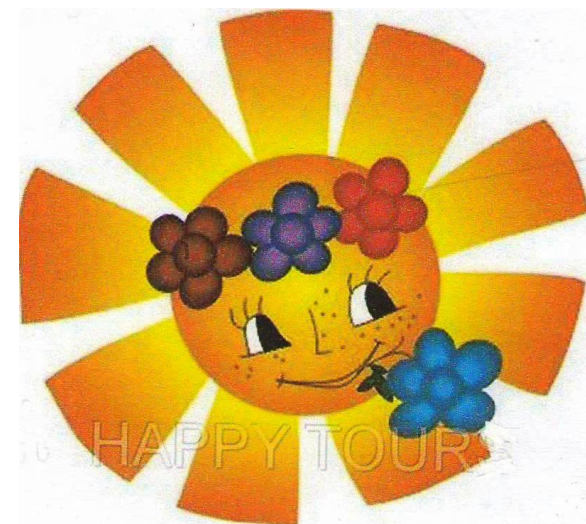
**Я семь витаминов знаю,
Каждый день я их съедаю.
Много их во всех продуктах,
Больше в овощах и фруктах.
Овощи, ягоды, фрукты –
Самые полезные продукты!**



1. Куприянова Татьяна
Григорьевна - воспитатель

2. Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение детский сад
общеразвивающего вида
№30 «Ёлочка»
Бугульминского
муниципального района
Республики Татарстан

З О Ж



«Витамины»

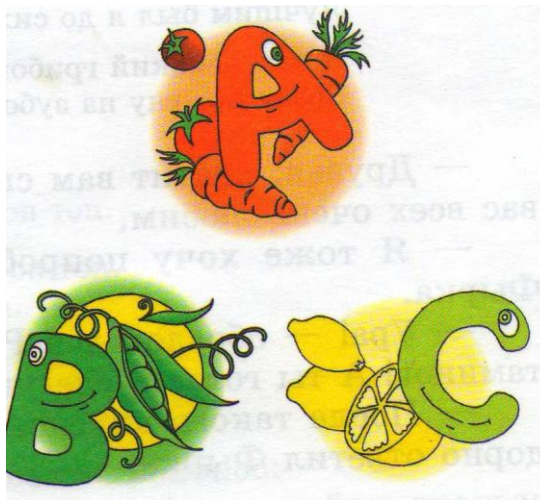
Уже давно доказано, что недостаточное потребление витаминов отрицательно отражается на развитии и состоянии здоровья ребенка. Чаще всего наблюдается недостаточность витамина С.

- **Витамин С** (аскорбиновая кислота) принимает самое активное участие во всех видах обмена веществ, улучшает всасывание и освоение железа, обеспечивает прочность стенок кровеносных сосудов.

- **Витамин А** принимает активное участие в синтезе белков, входит в состав зрительного пигмента, повышает устойчивость организма к инфекциям.

- **Витамин В1** оказывает большое влияние на функциональное состояние центральной нервной системы, регулирует деятельность органов пищеварения.

- **Витамин Д2** способствует процессам всасывания и обмена кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани.



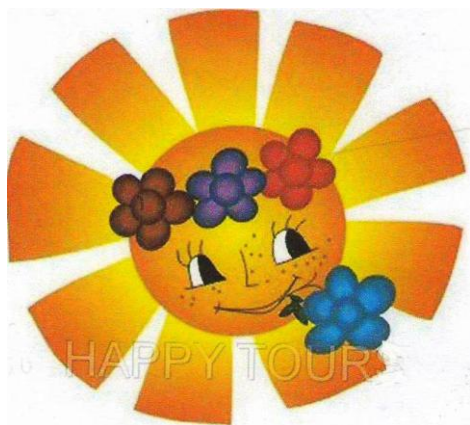
Основным источником **витамина С** являются свежие фрукты, овощи, зелень, шиповник, облепиха, крапива.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения, в печени рыб, птиц, крупного рогатого скота, в сливочном масле, сливках, сметане.

Витамин В1 содержится в основном в ржаном и пшеничном хлебе, гречневой и овсяной крупах, в печени, почках, яичном желтке.

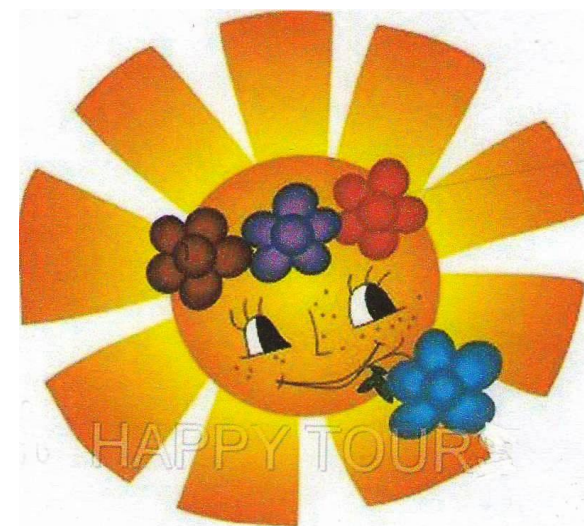
Витамин Д2 содержится в грудном молоке, печени рыб, сливочном масле, яичном желтке.

Если Ваш ребенок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приеме витаминно-минеральных комплексов, но если врач рекомендует их прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача



1. Валеева Надежда Николаевна - воспитатель
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №30 «Ёлочка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

ЗОЖ



«Правильное питание»

**Здоровое питание
является залогом
здоровья ребенка.**

Предлагая ребенку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребенка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

**Доводы в пользу
здоровой пищи:**

- Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать хорошим спортсменом.

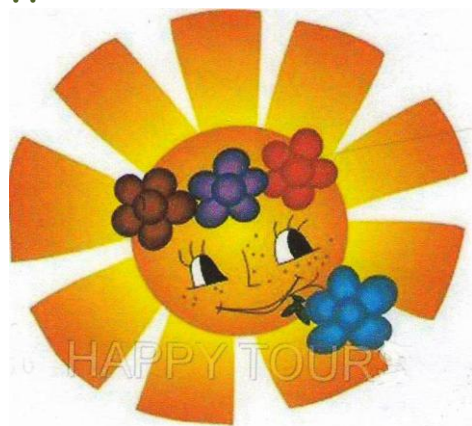
- В рыбе много йода и полинасыщенных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь получить интересную работу.
- Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепляет твой иммунитет и не дает тебе болеть.
- Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота – это сила и здоровье.



Помните!

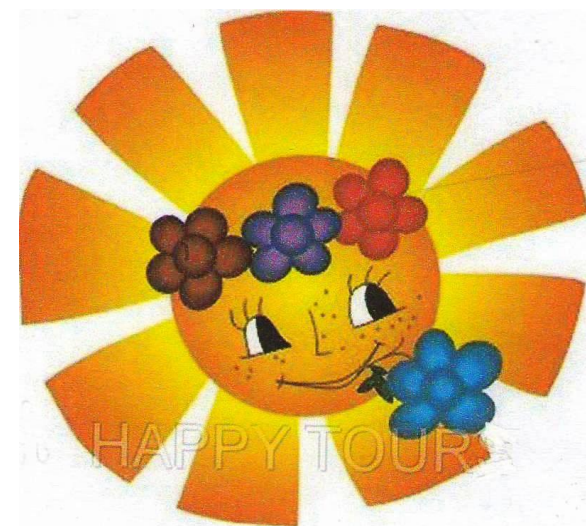
Впереди Вашего ребенка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.

Если кошка забилась в дальний угол, дом ходит ходуном, а соседи обещают вызвать МЧС, значит, дети разгулялись не на шутку! Можно, конечно, не открывать эмчээсникам дверь, а соседям наплести, что уснула (и диких скачек ребят не слышала), ну, а можно взять бразды правления в свои руки и предложить детям поиграть в подвижные игры под руководством родителей.



1. Буранова Валентина
Михаеловна - воспитатель
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №30 «Ёлочка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

З О Ж



*«Подвижные
игры»*

Подвижные игры для дошкольников: в чем польза?

Подвижные игры способствуют общему развитию дошкольника вместе с его физической подготовкой, принося не только пользу здоровью Вашего ребенка, но и радость от новых открытий и новых достижений.



Еще одним важным плюсом подвижных игр для дошкольников является то, что они, как правило, предназначены для компании ребят, играющих дома, на природе или в детском саду. В связи с такой своей особенностью, подвижные игры не только дают детям полезную физическую нагрузку, но и учат их общаться в коллективе, способствуют развитию навыков быстрой реакции, находчивости, смекалки. Дети, активно играющие в подвижные игры в дошкольном возрасте инициативны, настойчивы, самостоятельны и выносливы. Они умеют

работать в команде, общаться и договариваться со сверстниками, учатся внимательно слушать, выполнять указания и соблюдать правила. Да и умственное развитие у детей, увлекающихся подвижными играми, как правило, довольно высокое.



