

# Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!  
Начинаем: три-четыре!  
Не ленись и не зевай,  
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:  
Покиваем пару раз,  
Вправо глянем, влево глянем,  
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок  
Покачаемся чуток.  
За осанкою следи,  
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!  
Чем бы нам еще заняться?  
Поиграем в попрыгушки!  
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем  
И ладошки вверх потянем,  
А потом – наклон вперед.  
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:  
Повращаем всей рукой.  
Раз, два, три – меняем руку!  
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки  
Есть особая разминка:  
Руки мы на пояс ставим  
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,  
Очень важно не лениться!  
Бег на месте начинаем!  
Выше ножки поднимаем!

Молодцы,  
мы так старались!  
Хорошо  
позанимались!  
Быть здоровыми  
хотим –  
Завтра снова  
повторим!

# Уголок Здоровья



Ешь полезную еду.



Соблюдай режим дня.  
Ложись спать вовремя.



Делай зарядку,  
занимайся спортом.



Гуляй на улице  
каждый день.



Умывайся и чисти зубы  
утром и вечером.



Купайся каждый  
вечер.



Мой руки перед едой,  
после прогулки и игры  
с животными.



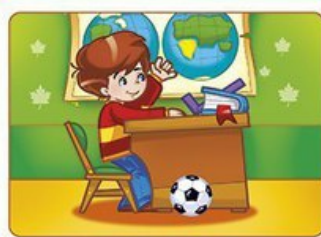
Закаляйся.



Почаще убирай  
и проветривай комнату.



Читай и пиши  
при хорошем освещении.



Следи за осанкой,  
держи спину прямо.



Занимайся на компьютере  
и смотри телевизор  
только полчаса в день.

# ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утрам и вечерам  
Зубы важно чистить нам!



Умываться не ленись,  
Аккуратным быть стремись!



С улицы придя домой,  
Руки тщательно помой!



Выйдя из уборной, тут же  
Руки с мылом вымыть нужно!



Браться следует за ложку,  
Если чистые ладошки!



Помогают душ и ванна  
Быть опрятным постоянно!



Правило запоминай:  
Ногти чаще подстригай!



Будут волосы в порядке,  
Если мыть с шампунем прядки!



Будет внешний вид приятен,  
Если грязи нет и пятен!



С щёткой обувной дружи,  
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,  
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всём,  
Убирай почаще дом!

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Витамин А

Улучшает зрение  
и иммунитет.



### Где найти?

В молоке, яйцах,  
сливочном масле,  
печени, рыбьем жире.

## Витамин С

Защищает от простуды,  
укрепляет зубы, кости  
и сосуды.



### Где найти?

В citrusовых фруктах,  
смородине, клюкве,  
бруснике, капусте,  
луке, картофеле.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!

Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрей  
И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



### Где найти?

В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



### Где найти?

В злаках, крупах, орехах,  
моркови, капусте,  
яблоках, шиповнике,  
печени, яйцах.

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



### Где найти?

В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах злаков,  
растительных маслах.



Распорядок дня

Нужно правильно питаться,  
Чтоб был крепким организм,  
Чаще спортом заниматься,  
Сохраняя оптимизм,  
Спать спокойно, полноценно,  
И на воздухе гулять,  
И без лени непременно  
Распорядок соблюдать!



Полноценный сон



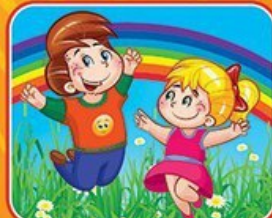
Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс упражнений для детей



**«Солнышко».** Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



**«Зайчик».** Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



**«Часики».** Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



**«Цапля».** Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем — на другой.



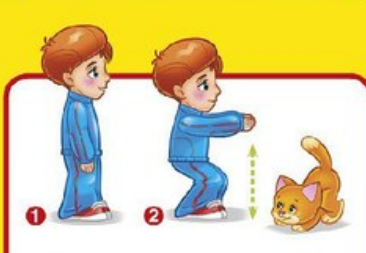
**«Большая рыбка».** Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



**«Мельница».** Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ногой, отводя вторую руку назад.



**«Экскаватор».** Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



**«Гномик-великан».** Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



**«Велосипед».** Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



**«Подъёмный кран».** Лежа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

### Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1



Часто-часто поморгай,  
После глазки закрывай,  
Сосчитай так до пяти  
И сначала всё начни!

2



Зажмурь глаза, до трёх считай,  
Затем их шире открывай  
И так, считая до пяти,  
Ты, не мигая, вдаль гляди!

3



Руку держим пред собой,  
Не мотая головой,  
Пальцем водим вверх и вниз,  
Вправо-влево и - следим!

4



Ты на палец свой смотри  
И считай до четырёх,  
А потом ты вдаль гляди:  
До шести твой будет счёт!

5



Нарисуй круги глазами  
Для начала только вправо,  
После влево раза три  
И расслабься - вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следует повторять по 4-5 раз,  
последнее - 1-2 раза.