

Подготовила инструктор по физической культуре: И.В.Алиева



«Правила здорового образа жизни»



Чтоб расти и развиваться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.



БУДЬ ЗДОРОВ МАЛЫШ



Подготовительная к школе группа

Физическое воспитание направлено на :

- охрану жизни и укрепление здоровья детей,
- своевременное формирование у них двигательных умений и навыков,
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость),
- охрану жизни и укрепление здоровья детей,
- овладение физическими упражнениями и подвижными играми,
- воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.



К концу года дети умеют

- Выполнять правильно все виды основных движений
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 110 -140 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 8-11 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Выполнять различные виды перестроений.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 1,5 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗОЖ

- *Здоровье дороже золота.
- *В здоровом теле - здоровый дух.
- *Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- *Закаляй свое тело с пользой для дела.
- *Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.
- *Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
- *Если хочешь быть здоров – закаляйся!
- *Кто спорт полюбит – век здоровым будет.
- *Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- *Спортом владеешь – все преодолеешь.
- *Нынче в поле футболист, завтра в армии танкист.



Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Факторы укрепления здоровья

распорядок дня



двигательная активность



природные факторы



Правила здорового образа жизни.

*День обязательно надо начинать с зарядки
(несколько упражнений помогут вам сохранить бодрость на весь день)

*Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.

*Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.

* В завтрак, обед и ужин постарайтесь кушать как можно больше овощей и фруктов.
(в них много витаминов, которые помогут вам поскорее вырасти, стать сильными и ловкими)

*Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

* Проводите на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день.
(старайтесь, чтобы прогулка была подвижной – играйте в мяч, катайтесь на велосипеде, на санках и коньках, бегайте, прыгайте. Так вы можете укрепить все свои мышцы)

*Не забывайте о водных гигиенических и закаливающих процедурах *(от воды много пользы – она и тело от пыли и микробов отмоеет, и организм закалит)*.

*Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

Расти здоровым!



Полезные привычки:

- делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье.
- Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) - они разрушают наш организм, вредят здоровью.



Наказ

- -старайся победить, но не бойся проиграть.
- -если ты отдал победе все силы, но проиграл, в этом нет ничего стыдного, стыдись победы, для которой ты старался меньше товарищей.
- - борись за победу до последней секунды. Борись не жалея сил. Но борись честно.
- -не хвались, что у тебя что-то хорошо получается, помоги товарищу справиться с заданием.
- -не кори товарища за ошибку, он не хотел этого. Никогда не считай, что соперник слабее, и даже если он сильнее тебя, помни: побеждает тот, кто больше хочет победить.
- -будь опрятен, следи за спортивной формой.
- -запомни: легко ничего не дается, чтобы добиться успеха, нужно трудиться.
- -Всегда внимательно слушай учителя, каждое его слово учит, он много знает и умеет, всему этому он стремиться научить тебя.



Древняя пословица гласит:

*У кого есть здоровье,
у того есть надежда.
А у кого есть надежда
у того есть всё.*

