



# Наши верные друзья



**ЦЕЛЬ:**

**-добиться у детей уточнения знаний о факторах, которые помогают нам быть здоровыми;**

**-подвести детей к выводу, почему необходимо соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, как можно больше двигаться, следить за здоровьем зубов, следить за чистотой тела, проветривать помещение и делать влажную уборку.**

**Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».**

**У нашего здоровья немало добрых и верных друзей!**

**Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.**

**Во –первых, это прохладная чистая вода, которой мы умываемся. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.**

**Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».**



Давайте вместе  
вспомним все случаи,  
когда нужно мыть руки с  
МЫЛОМ.

Когда приходим домой из  
детского сада, с прогулки,  
из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед  
едой и после еды.

Руки нужно обязательно  
хорошенько помыть с  
мылом после того, как вы  
поиграли с кошкой или  
собакой, хомячком,  
попугайчиком, другими  
животными.

Не забывайте мыть руки  
после туалета.



Второй наш друг – **это утренняя зарядка.**

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево. Берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.



Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили утреннюю зарядку? Эскимосы, народы, живущие на Крайнем севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!



Физические упражнения необходимо выполнять не только с утра, но и в течении дня.





Что бы предупредить у вас развитие такого заболевания, как плоскостопие, после сна вы ходите по деревянной дорожке и массажным коврикам.

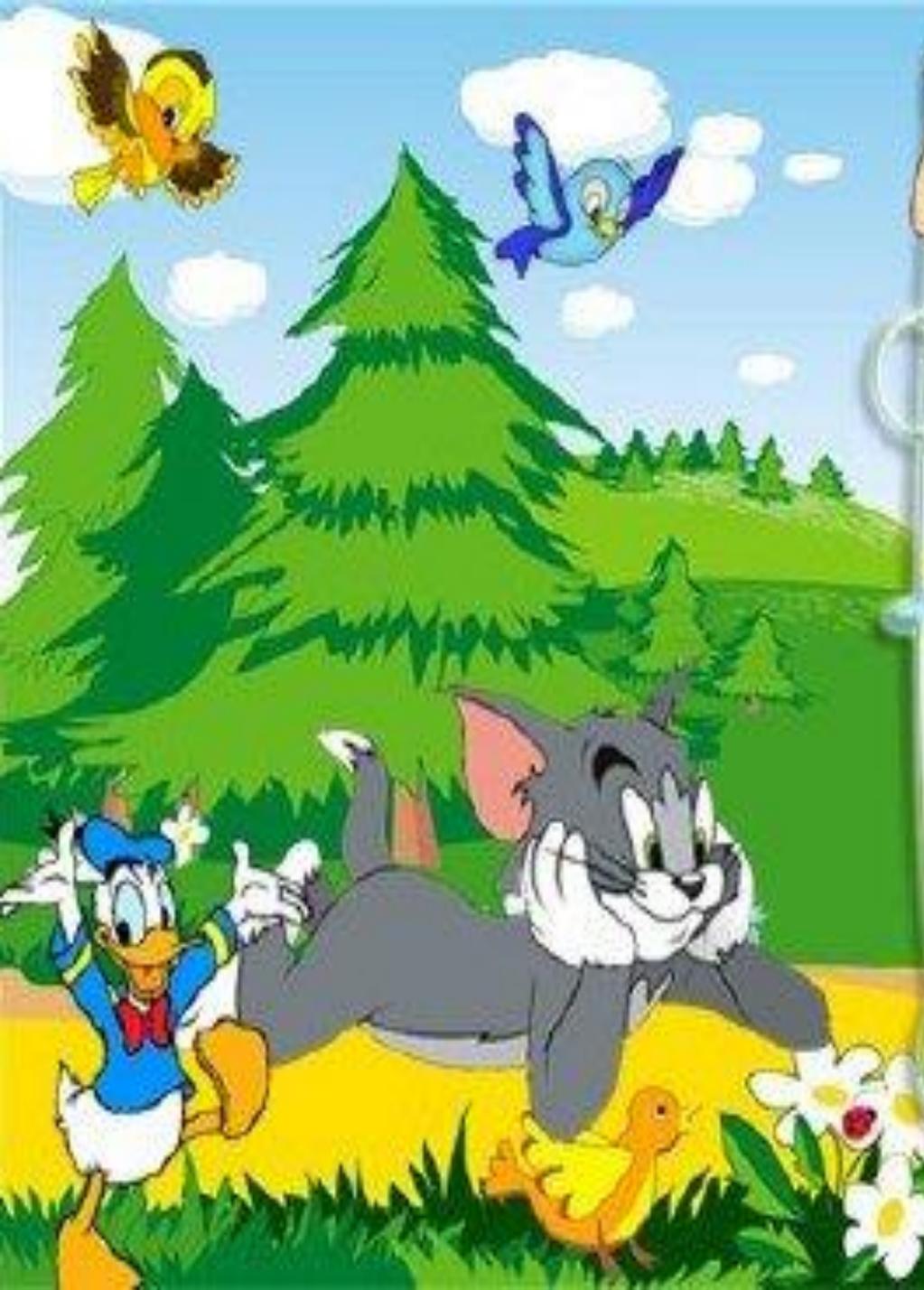
Что же это за заболевание? Плоскостопие – это когда подошва у человека становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

Ребенок испытывает боли в стопах и пояснице, быстро снашивает обувь, часто устает во время долгих прогулок.

М

Помогает нам быть здоровыми и свежий воздух. В воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши верные друзья





**Чистым и свежим воздухом мы должны дышать не только на улице, но и в помещении. А для этого необходимо проветривать его и делать влажную уборку. Ведь пыль в помещении очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чихание, насморк, т. е. аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические клещи, наносящие вред нашему здоровью.**



Андрей Сау



**Еще один наш преданный друг – это движение. Может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

**Верно! Не может!**

**А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.**

**Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильным, ловким, закаленным!**



**Необходимо следить и за здоровьем своих зубов. При неправильном уходе за зубами, бактерии, живущие в полости рта, перерабатывают остатки пищи, интенсивно размножаются, наслаиваются друг на друга и прикрепляются к зубам. Микробы выделяют при этом огромное количество кислот и токсинов, разрушающих зубы и десны. Поэтому необходимо чистить зубы утром и вечером. А после каждого приема пищи полоскать рот т...**



**А чтобы мы меньше болели простудными заболеваниями (заболевания верхних дыхательных путей), необходимо выполнять различные дыхательные упражнения.**



Еще один верный помощник нашего здоровья – режим дня. Режим – это определенный распорядок дня.

Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

