

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ
«ИНФОКАРТЫ ЗОЖ»

Пояснительная записка

«Я не боюсь еще и еще раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их одухотворенная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский

Методическое пособие содержит практический материал, который может быть использован, как конкретный инструмент при реализации здоровьесберегающей деятельности и призван обеспечить доступность новейших практико-ориентированных разработок, способствующих повышению качества образования.

Инфокарты, представленные в пособии – это авторская разработка, которая поможет педагогам в проектировании и планировании своей деятельности в рамках здоровьесбережения.

Методическое пособие будет полезно специалистам системы образования и воспитания при составлении программ, проектов, планов по здоровому образу жизни.

Автор:

М.В. Погосьян, Т.И. Игнатьева, М.В. Глытян

Инфокарта «Здоровый образ жизни»

Наше здоровье требует ежедневной заботы. Здоровье и красоту человеку помогает сохранять здоровый образ жизни. Это соблюдение режима дня и правил гигиены, правильное питание, физкультура и спорт. Всё это позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Инфокарта «Режим дня»

Первый секрет здорового образа жизни – соблюдение режима дня. Рано вставать и рано ложиться, делать зарядку, принимать пищу в одно и то же время, больше гулять, закаляться и обязательно заниматься спортом. Именно режим дня помогает человеку быть бодрым и меньше болеть.

Инфокарта «Правильное питание»

Второй секрет здорового образа жизни – правильное питание. Без питания человек не может жить, расти и развиваться. С пищей мы получаем необходимые для нашего организма вещества и витамины. Такие вещества есть только в полезных продуктах: фруктах и овощах, рыбе и мясе, крупах и молочных продуктах. А вредные продукты: сладкое, солёное, жирное нужно есть в очень маленьких количествах. Пища должна быть разнообразной и полезной. День нужно начинать с каши. Овсянка, рис, пшено, гречка, манка – эти каши дают нам силы и здоровье. Нам очень нужны витамины, которыми богаты фрукты и овощи. Чтобы крепкими были зубы, обязательно нужно употреблять в пищу молочные продукты. Для роста и развития необходимы рыба и мясо. А вот пончики, чипсы, сладкая газированная вода, хот-доги, гамбургеры, сладости практически не содержат никаких полезных веществ, а только наносят вред нашему организму.

Инфокарта «Чистота – залог здоровья»

Гигиена – третий секрет здорового образа жизни. После того, как ты поешь, во рту остаются частички пищи. Поэтому очень важно полоскать рот после еды и тщательно чистить зубы утром и вечером. Чистить зубы нужно тщательно, чтобы удалить налёт, который появляется в течение дня и ночи. От налёта зубы темнеют и образуется кариес. Зубы разрушаются и, чтобы их сохранить, нужно ставить пломбы.

Соблюдай правила ухода за зубами и полостью рта:

- чистить зубы 2 раза в сутки (утром и вечером) не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх, с наружной стороны и с внутренней;
- зубную щётку после использования тщательно промыть и просушить;
- никогда не чистить зубы чужой щёткой;
- полоскать полость рта после каждого приёма пищи;
- посещать 2 раза в год стоматолога.

Важно держать в чистоте своё тело. Возьми за привычку мыть руки не только перед едой, но и после прогулки. Запомни – нужно регулярно мыть тело, стричь ногти, ухаживать за волосами. Это влияет не только на твоё здоровье, но и на красоту.

Необходимо держать в чистоте свою одежду и обувь: вовремя стирать, чистить, ремонтировать, аккуратно сворачивать и складывать на полки или развешивать в шкафу.

Инфокарта «Физкультура и спорт»

Физкультура и спорт – это четвёртый секрет здорового образа жизни, помогающий человеку становиться сильнее, выносливее. Занятия физкультурой и спортом улучшают осанку, не позволяют накапливаться

вредным веществам в организме. Наверное, ты знаешь множество спортивных игр, в которые вы с друзьями играете во дворе или в детском саду. Футбол, теннис, бадминтон и другие. Спортивные игры учат ловкости, выносливости, дружбе и работе в команде.

Многие люди с детства занимаются спортом. Это становится их профессией. У спортсменов особый режим дня, питания и тренировок. Свои силы спортсмены проверяют на соревнованиях, а самые сильные и быстрые из них становятся чемпионами, получают медали, кубки.

Существует множество разных видов спорта. Они подразделяются на летние и зимние. К летним видам спорта относятся лёгкая атлетика, прыжки в длину и высоту, велоспорт, плавание и другие. К зимним видам спорта относят, например, состязания на лыжах, сноубординг, фигурное катание, хоккей.

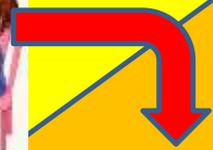
В некоторых видах спорта спортсмены выступают по одному, индивидуально. Другие виды спорта называют командными. К командным видам спорта можно отнести футбол, волейбол, баскетбол, хоккей. Главными соревнованиями являются чемпионаты мира и олимпийские игры, где меряются силами спортсмены со всего мира. Несколько лет назад Олимпийские игры проходили и в нашей стране - России. Сильнейшие спортсмены из разных стран соревновались в городе Сочи, который находится в нашем родном Краснодарском крае. Талисманами этих зимних олимпийских игр были Леопард, Белый Мишка и Зайка.

Здоровый образ жизни



Правильное питание





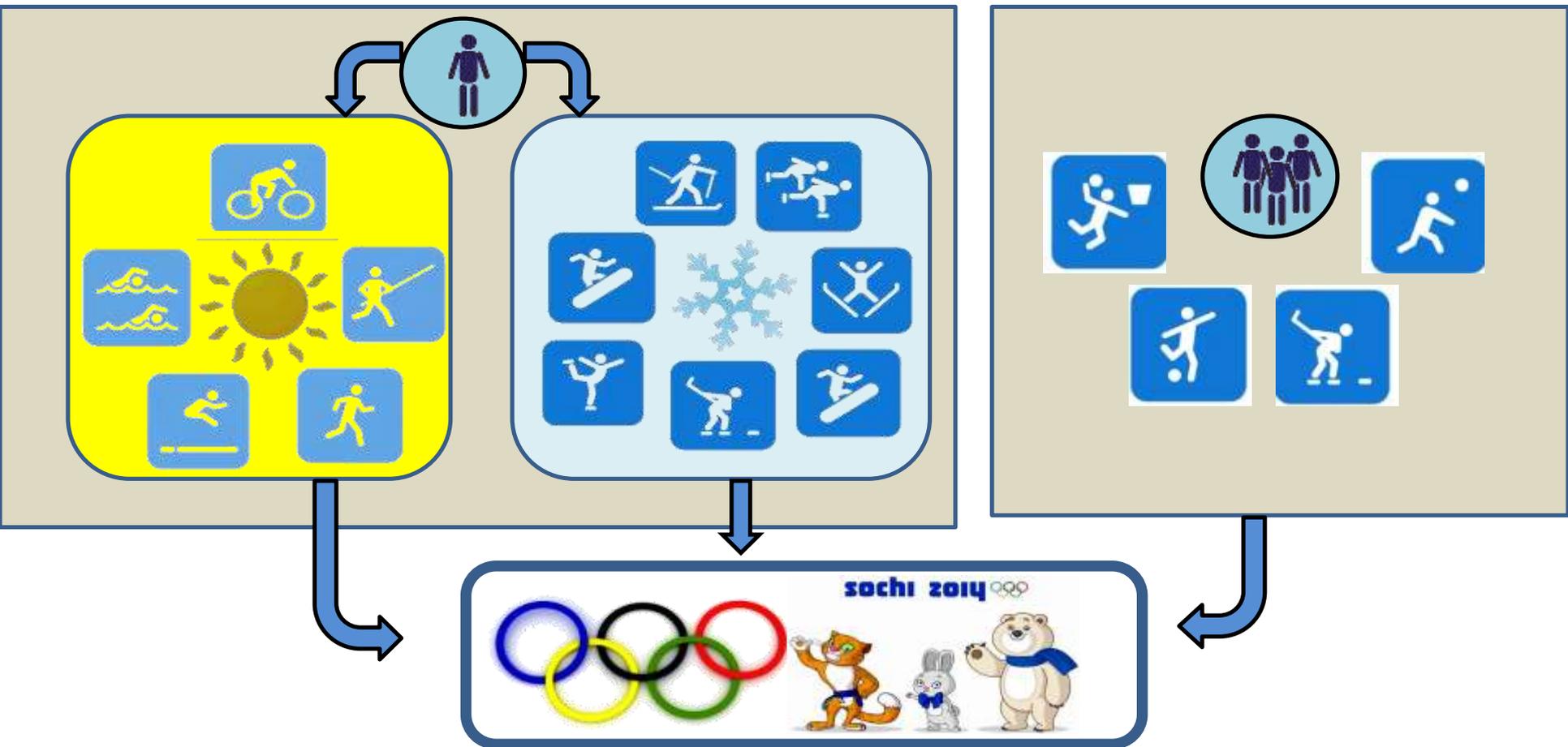
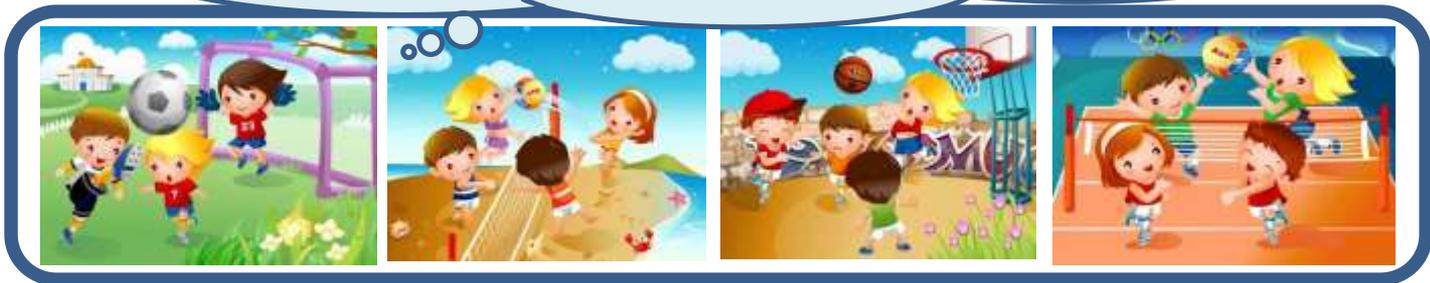
РЕЖИМ



ДНЯ



Физкультура и спорт



Чистота – залог здоровья

