Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ласточка»

**«Здоровье в наших руках!»**

**Выполнила:** Рогатина И.Н., воспитатель

высшей квалификационной категории

с. Кыштовка, 2024г

Наше здоровье – в наших руках!»

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

(Конфуций)

Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

занятия физкультурой, прогулки

рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;

дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить,

медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение

различных рекомендации, прохождение медосмотра ежегодно;

формирование понятия «не вреди себе сам».

Здоровье — это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Итак, существует 10 золотых правил здоровьесбережения.

• Соблюдайте режим дня!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Больше двигайтесь!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добра!

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ведущий: Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани.(Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно — голосовых упражнений для укрепления мышц гортани).

Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые мы сейчас вам покажем.

Педагоги выполняют комплекс упр. для снятия мышечного и психологического напряжения.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мизенец – помогает работе сердца. Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём — разминание и заканчиваем снова поглаживанием. Педагоги выполняют пальчиковый массаж. Ведущий: Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Например, когда вы детям предлагаете разминку или физкультминутку, делайте её вместе с детьми. На прогулке не просто организовывайте подвижные игры, а играйте в них вместе с детьми. Немного о серьезном в шутку. Сказка «Красная шапочка!»

— Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?

— Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

— Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

— Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

— Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

— Потому, что я не любила, есть морковь, моя внученька.

— Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

— Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!