



Спинка ровная, прямая
 Быть должна у малыша.
 Упражнения для осанки
 Выполняем не спеша:
 Назад прогнулись, потянулись,
 Слово в море лодочка,
 А теперь, присев, согнулись,
 Как на лыжах с горочки.



Тих, невидим, невесом,
 В гости к нам приходит сон.
 За собой зовёт в кроватку –
 Спи малыш, в ней сладко-
 сладко.
 Все спят ночью, но и днём
 Мы немного отдохнём.
 За полдня устали слишком
 Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,
 Стопы тренируем.
 Быть здоровыми хотим
 Сами себя врачуем.
 Ходим на носочках
 Держим себя ровно,
 А потом, как мишка,
 Косолапый словно.



Чем вреден компьютер для здоровья?

Почему вредно для здоровья
 долго находиться перед компьютером?



ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Мелкое изображение
 вызывает нагрузку на зрение, неловкая
 поза приводит к нарушениям костно-
 мышечного аппарата ребёнка,
 малоподвижный образ жизни способствует
 появлению избыточного веса.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:

- Правильно установите монитор
- Используйте источник света.
- Подберите мебель в соответствии с ростом малыша
- Лучшее ту, которая регулируется по высоте!
- Увеличивайте физическую нагрузку ребёнка.



МБДОУ «Детский сад №17»
 Группа «Золотой ключик»

Памятка БУКЛЕТ «МЫ ЗА



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»

Подготовила воспитатель:
 Родионова С.О.

Г. Псков



Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташечки, порхаем,
«Повим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днём обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,
Словно приглашает
В сказочный полёт.
Плавные движения.
Поворот. Наклон.
Танцевать умеем мы
Только под гармонь



Очень любим мы играть:
В «жмурки» игроков искать,
Ловко в «классики» скакать,
«Телефон» изображать,
«Змейкой» по двору бежать,
«Краски» верно выбирать,
В «фанты» точно отвечать
И ни капли не скучать!



Душ прохладный-не для
слабых-заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз.
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе вставать под душ про-
хладный и будешь крепок, как
ремень.