

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №28
«Лесная сказка»
Елабужского муниципального района
Республики Татарстан

Здоровые дети- в здоровой семье!



*Подготовили:
Савельева Л.В.
Штягина Н.А.*

Елабуга 2020г.

НЕЙРОСКАКАЛКА



ТРЕНАЖЕР
НОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ

Нейроскакалка является
новомодным тренажёром,
позволяющим развивать и
натренировать внимательность,
координацию, концентрацию и
ловкость как обычного ребенка, так и
спортсмена.

Особенной популярностью сегодня
пользуется нейроскакалка у совсем
юных спортсменов и детей, но и
среди взрослых найдется большое
количество поклонников этого
спортивного снаряда.

Устроена нейроскакалка
оригинально, и многие новички даже
теряются, когда видят её впервые,
ведь принцип использования у неё
неочевидный. Однако разобраться, на
самом деле, очень легко: просто
надеваешь кольцо на одну ногу, а
второй ногой перепрыгиваешь через
крутящееся по оси колёсико.

Здоровье – это здорово!



Сказка о здоровье

В одной Стране когда-то жил-был один Король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражён, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный врач микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папы своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки был конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени в столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем, со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердце свет.
И будете здоровы вы много-много лет!



Уважаемые родители!
Помните! Здоровая семья –
это крепость, в которой
ребенок чувствует себя
защищенным!



Правила здорового образа жизни:

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день;
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащая клетчатку и цельные зерна, и меньше-пищу содержащую сахар, жирную пищу;
3. В течении дня пейте больше жидкости;
4. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время;
5. Будьте Психологически уравновешены. Не нервничайте;
6. Закаливайте свой организм;
7. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Быть здоровым –
это модно!

*Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем всё в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,
Больше бегать и гулять, Не
лениться, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!*



