**Абетка здоров’я**

**Дихальна гімнастика**

 **Дихальна гімнастика** - важливий елемент в оздоровленні дітей.

Вона ефективно допомагає в лікуванні таких захворювань, як бронхіт, плевмонія, астма; цукровий діабет, хвороби серця, виразкова хвороба шлунка; захворювання неврологічного характеру.

 При виконанні вправ активізується імунна система організму.

 Гімнастика допомагає розвивати гнучкість, сприяє виправленню порушень постави за рахунок активності в процесі виконання вправ усіх груп м’язів.

 Активізується кисневий обмін у всіх тканинах організму, що сприяє нормалізації і оптимізації його роботи в цілому.

***Перелік вправ дихальної гімнастики:***

1. **”Сонечко”** - повільний вдих носом, руки через сторони вгору, подивитися на сонечко, видих ротом, руки опустити вниз. (3-5 разів).
2. **“Квітка”** - глибокий вдих носом і різкий видих через рот на уявні пелюстки. (3-5 разів).
3. **“Півник”** - вдих носом, руки в сторони, подовжений видих з вигуком “ку-ку-рі-ку” та похлопуванням по ногах. (3-5 разів).
4. **“Високі дерева та низькі кущики”** - руки вгору, піднятися на носочки - вдих; руки вниз, присісти - видих. (3-5 разів).
5. **“Сніжинки”** - глибокий вдих носом, затримати дихання, над головою плеснути в долоні, ніби ловимо сніжинки, руки вниз - видих. (3-5 разів).
6. **“Морозець”** - глибокий вдих носом, видих через рот ривками на руки промовляючи “ху-ху-ху”(ніби гріємо руки). (3-5 разів).
7. **“Поїзд”** - повільна ходьба, роблячи поперемінні рухи, зігнутими в ліктях руками і примовляючи “чух-чух-чух”. (3-5 разів).

**Поради батькам**

 **щодо фізичного виховання дітей**

- Щоденно разом із дітьми виконуйте ранкову гімнастику.

- Здійснюйте загартовуючі процедури;

 виходьте на прогулянки.

- Разом з дітьми здійснюйте пішохідні прогулянки, туристичні походи; грайте в рухливі, спортивні ігри;

 облаштуйте в квартирі спортивний куточок.

- Беріть участь разом з дітьми у проведенні свят, розваг, днів здоров’я, здорах, конференціях, лекціях з питань здоров’я та фізичного розвитку дітей, організованих у дошкільному закладі.

- Наповніть свою душу і серце любов’ю до всіх і всього; передайте це дитині.

- Більше посміхайтесь - це запорука злагоди в сім’ї, особливо здоров’я вашого і ваших дітей.

- Ведіть здоровий спосіб життя, викореніть шкідливі звички.

- Залучайте дітей до виконання основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, рівновазі, вправах із м’ячем.

- Катайтесь разом з дітьми на велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол; стрибайте на скакалці; плавайте та грайте на воді.

*Пам’ятайте, що діти, які систематично займаються фізкультурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.*

***“Підтримуйте дитяче прагнення бути хорошим, бережіть його як найтонший порух людської душі, не зловживайте своєю владою, не перетворюйте мудрість батьківської влади на деспотичне самодурство.”***

***В.Сухомлинський***

**Пам’ятка для батьків “Формування навичок здорового**

 **способу життя дітей дошкільного віку”**

1. Новий день починайте з посмішки і ранкової гімнастики.
2. Краще розумна книжка, ніж безцільний перегляд телевізора, планшета.
3. Дотримуйесь розпорядку дня.
4. Належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками.
5. Особистий приклад здорового способу життя - краще всякої моралі.
6. Використовуйте природні фактори загартування: сонце, воду та повітря.
7. Проста їжа корисніша для здоров’я, ніж видумані страви.
8. Позитивне відношення до себе - основа психологічного виживання.
9. Кращий вид відпочинку - прогулянка з родиною на свіжому повітрі.
10. Краща розвага для дитини - спільна гра з батьками.
11. Налагодіть у сім’ї активно - динамічний відпочинок.
12. Обнімати дитину потрібно не менше 5 разів в день.
13. Не буває поганих дітей, а бувають погані вчинки.
14. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів:

 пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам

 **АБЕТКА ЗДОРОВ’Я І НЕЗДОРОВ’Я**

**Здоров’я - найцінніше, що є в людини”**

**М. О. Семашко**

**Здоров’я** - більшою мірою залежить від самої особистості, зокрема від того, наскільки вона усвідомлює саму себе. Виховати в дошкільника ціннісне ставлення до власного здоров’я неможливо, не сформувавши його некомпетентність у субсфері “Я - фізичне”, “Я - психічне”, “Я - соціальне”. Це пояснюється тим, що категорія здоров’я має складну структуру, в яку входять фізичний, психічний, духовний та соціальний складники.

**Фізичне здоров’я** - це такий стан організму, коли показники основних систем перебувають в межі фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії дитини з довкіллям.

**Психічне здоров’я** - визначається за показниками , як ви ставитесь до себе, до друзів, до потреб життя.

**Соціальне здоров’я** - повага до духовних цінностей своєї сім’ї, свого народу, всього людства.

**Духовне здоров’я** - усвідомлює свій взаємозв’язок із природою та суспільством, формується радісне світоприймання.

**Емоційне здоров’я** - охоплює норму структурно - функціонального базису інтелекту, який виявляться в нормальному рішенні різноманітних завдань вербально логічної і логічно алгоритмічної взаємодії з оточуючим світом.

**Здоров’я особистості** - це самовдосконалення і саморозвиток, самооцінка і свобода, здатність бути особистістю.

**Кодекс здоров’я**

**“Я не хворію”** (формування фізичного здоров’я)

**“Я думаю”** (формування інтелектуального здоров’я)

**“Я радію”** (формування емоційного здоров’я)

**“Я серед людей”** (формування соціального здоров’я)

**“Я міркую”** (формування духовного здоров’я)

**“Я людина “** ( формування особистого здоров’я)

 Ще в давні часи філософи і лікарі зауважили, що систематична рухова активність є невід’ємною частиною здорового життя. Стародавні греки казали: “Хочеш бути здоровим - бігай, хочеш бути вродливим - бігай, хочеш бути розумним - бігай”. Цим самим вони підкреслювали, що рухова активність зміцнює здоров’я, формує чудову спортивну статуру, звертали увагу на безпосередній зв’язок і залежність розвитку нервової ситеми та психічних процесів і розумових здібностей від рухуової активності.

 Рухова активність є природною юіологічною потребою дітей. Рухи є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Активні діти мають кращий фізичний розвиток порівняно з менш активними. Вони вирізняються бадьорістю, життєрісністю, оптимізмом та високою працездатністю. Недарма в народі кажуть: “Рух - це здоров’я”.

 Рухливі і спортивні ігри розвивають силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємодопомогу, привчаючь долати психічні й фізичні навантеження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій.

**Вплив рухової активності на психічне здоров'я**

 ***Корисно для здоров'я:***

- збільшення рухової активності
- наполегливості
- впевненості
- емоційної стійкості
- успішності
- пам'яті
- сприйнятливості
- позитивних образів
- самоконтролю
- відчуття благополуччя

***Шкідливо для здоров'я:***
Низький рівень рухової активності викликає відчуття тривожності, збентеженості, депресії, головного болю, ворожості, напруженості.

**Рухова активність і харчування**

***Корисно для здоров'я:***
- баланс між споживанням їжі і витратами енергії під час рухових дій;

- добрий апетит.
***Шкідливо для здоров'я:***
Часто дисбаланс між споживанням їжі і витратами енергії за відсутності рухових дій призводять до порушень обміну речовин, часто викликає ожиріння.
**Рух та ігри на свіжому повітрі**
***Корисно для здоров'я:***
- заняття на свіжому повітрі діють на організм як чудовий загартувальний засіб
- підвищують опірність організму до різних застудних і інфекційних захворювань
- підвищують стійкість до дії низьких температур тих частин тіла, на які найчастіше впливає холод (гортань, голова і т.д.)
***Шкідливо для здоров'я:***
Відсутність регулярних занять фізичного культурою, у тому числі й на повітрі, призводять до зниження опірності організму простудним захворюванням.

**Рух і фізичний стан організму**
***Корисно для здоров'я:***
Рух та ігри на повітрі:

- сприяють доброму сну,
- поліпшують наше самопочуття і загальну активність;
- активізують процеси обміну речовин, регуляцію ваги;
- зміцнюють серцевий мускул, поліпшують кровообіг і знижують кров'яний тиск;
- стимулюють імунну систему;
- поліпшують функцію легень;
- активізують діяльність кишечника;
- знижують сприйнятливість до стресів, має антидепресивну дію;
- попереджають зношення рухового апарата, поліпшують його координацію;
- запобігають виникненню жовчних каменів;
- регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню систолічного і діастолічного тиску, а також зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, забезпечують контроль маси тіла , усувають фізичну малорухливість.

***Шкідливо для здоров'я:***
Перебування у пасивному стані в погано провітрюваному приміщенні забирає сон; гіпокінезія сприяє розвиткові атеросклерозу, гіпертонії, серцево-судинних захворювань, порушенню обміну процесів, діабету, остеопорозу (крихка кістка), застійним явищам дихальної системи та ін.

**Плавання**

***Корисно для здоров'я :***
- підвищує опірність організму до впливу температурних коливань і застудних захворювань;
- виправляє порушення постави, плоскостопості;
- гармонійно розвиває майже всі групи м'язів (особливо плечового пояса, рук, грудних м'язів, живота, спини і ніг);
- відіграє важливу роль у поліпшенні функції дихання і серцево-судинної системи;

- незамінна коригувальна гімнастика для дітей, молоді та людей старшого віку;

- завдяки симетричності рухів і горизонтальному полоенню тіла у воді, розвантажується хребет від тиску на нього всього тіла.

***Шкідливо для здоров’я:***

відмовлятися від оволодіння навичками плавання та доцільної і безпечної поведінки на воді. Невміння плавати небезпечне для життя.

**Ходьба**

***Корисно для здоров’я:***

 оздоровча ходьба - найдоступніший вид фізичних вправ, рекомендований людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров’я; корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя; під час ходьби тренуються м’язи, серцево-судинна і дихальна системи; під час ходьби можна зняти напруження, заспокоїти нервову системую Оздоровчий вплив ходьби полягає у підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшення діастологічного об’єму серця і венозного повертання крові до серця.

***Шкідливо для здоров’я:***

сидіти біля телевізора чи комп’ютера; вести малорухливий спосіб життя; користуватися ліфтом замість крокування по сходах.

 Отже, рухова активність дітей повинна бути різноманітною, вона повинна проявлятися в щоденній руховій діяльності. Розвиток рухових здібностей дитини має велике значення для розумових здібностей.

 Рух - це стимул здорового життя дитини.