7АПРЕЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

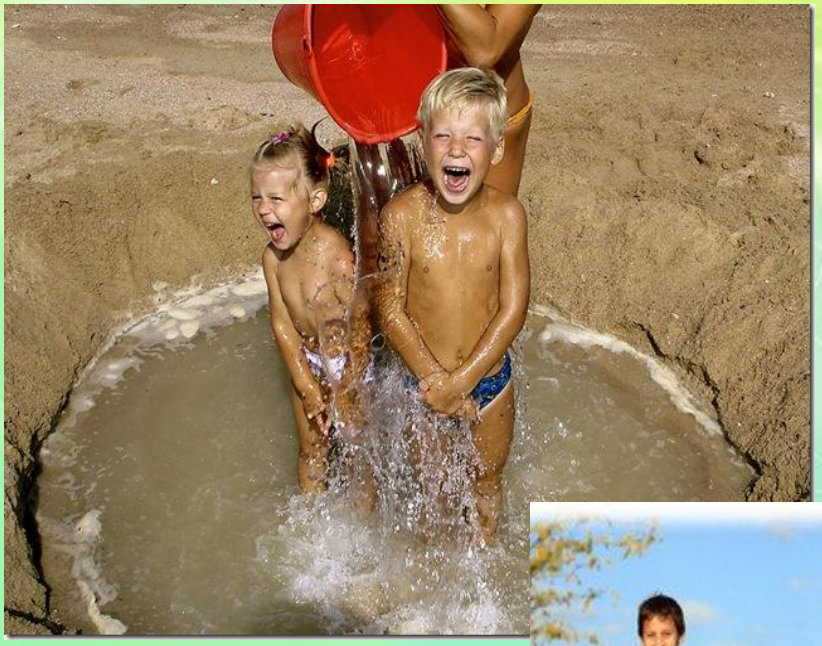
Презентацию подготовила: инструктор по физкультуре
МДОУ «детский сад №97» Левичева Надежда

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

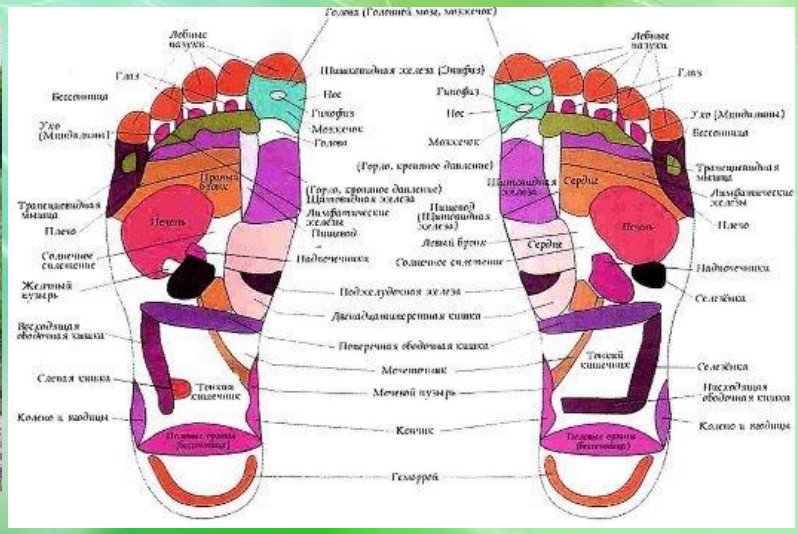
Режим дошкольного ребенка возраста

mamadshata.ru

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека.



Способов закаливания много



Мы- за здоровое питание!

Пища является единственным источником энергии для жизнедеятельности человеческого организма, дает ему материал для построения всех клеток и тканей, их постоянного обновления.

Рациональное питание, при котором пища содержит все необходимые пищевые вещества в соответствующем количестве и правильном соотношении, обеспечивает человеку оптимальный уровень здоровья и высокую работоспособность.

Особенно важна роль правильного питания в детском возрасте.

Если взрослый организм нуждается в пищи в основном только как в источнике энергии и средстве для поддержания обмена веществ, то ребенку нужна для обеспечения интенсивных процессов роста и развития. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе детей:

Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве,в персике,в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

ВИТАМИН D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле,в сыре, в молоке.

Вредные продукты.

Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ПОЛНОЧЕННЫЙ СОН

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма.

Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития.

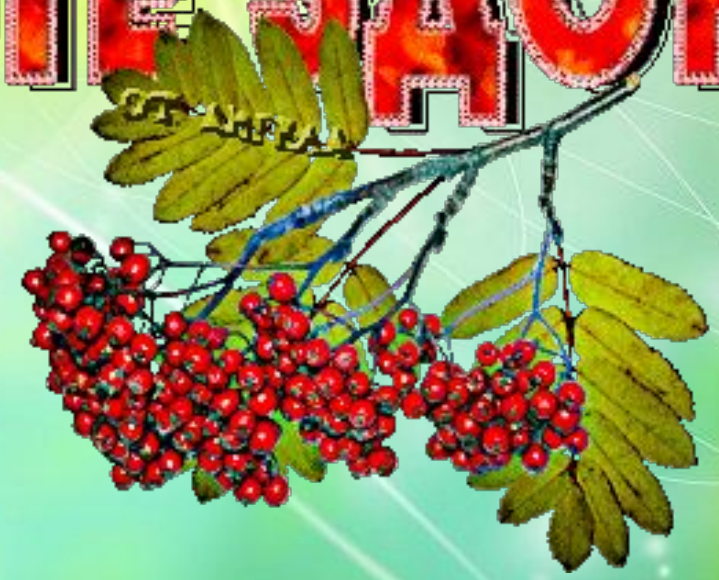
Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	Дневного	Ночного	Суммарно
3-4 года	2,15	10	12,15
4-5 лет	2,0	9,5	11,5
5-6 лет	1,45	9,45	11,3
6-7 лет	1,45	9,45	11,3
7-10 лет	-	10-11	10-11
10-12 лет	-	9-10	9-10
12-14 лет	-	9-9,5	9-9,5
14-17 лет	-	8-9	8-9

Вредные привычки.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

Выше, быстрее, сильнее!
Быть здоровым, быстрым, ловким нам помогут тренировка, бег, разминка, физзарядка и спортивная площадка!
Мы зарядкой занимались: на носочки поднимались и тянули ручки ввысь! Ну-ка, солнышка коснись!
Полезно спортом заниматься! Беречь здоровье, закаляться!

Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой –
Мы здоровы целый год!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!