

7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Презентацию подготовила: инструктор по
физкультуре

МПОУ «детский сад №97» Левичева Надежда

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Режим

дошкольного

ребенка

возраста



УТРО ДЕНЬ



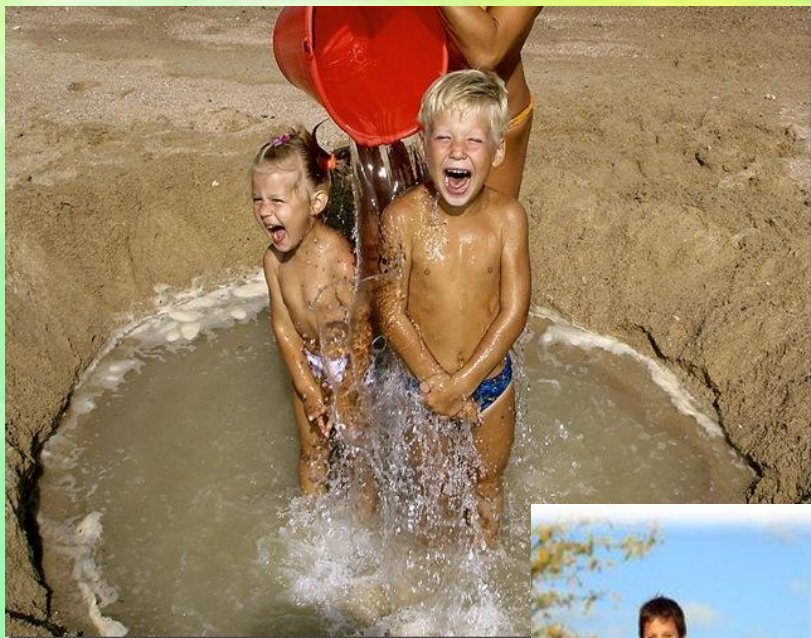
ВЕЧЕР



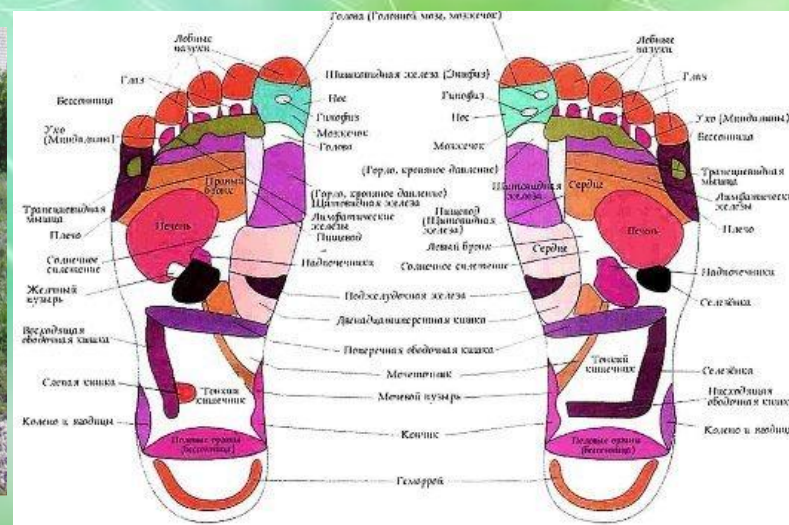
НОЧЬ



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 пище 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



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томаты,
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 завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде 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.



**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



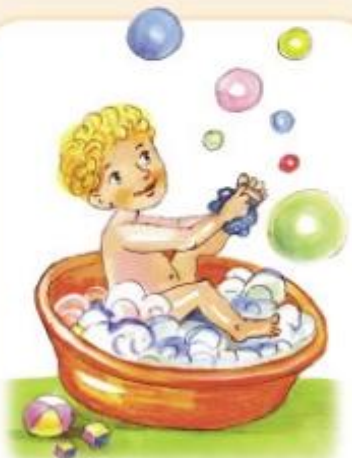
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Мойсь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

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, физза-
рядка и спортивная
площадка!

Мы зарядкой
занимались: на носоч-
ки поднимались
и тянули ручки вверх!
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 ЗАОРОВЫ!

