



Здоровье-

ЭТО

Здорово!



Здоровье- это богатство. О нем надо думать,
начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо
Знать некоторые правила и соблюдать их.



Здоровья
Слагаемые



Режим



сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Правильное
питание



Свежий
воздух



Занятие
спортом



Здоровье - это
важная
составляющая
нашего организма.
Давайте соблюдать
эти простые правила
и тогда ваш
организм скажет вам
огромное спасибо!

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



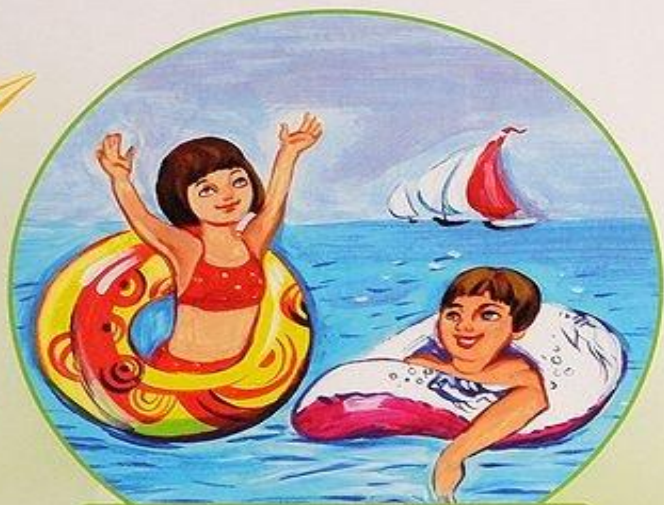
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**





Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;





Что такое ВИТАМИНЫ?

- Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.
- Витаминов много в овощах и фруктах.



Роль овощей в питании.

Овощи – это источник витаминов и минеральных веществ.
При их недостатке возникают болезни.

- Недостаток витамина С ведёт к снижению иммунитета, появляются сонливость, кровоточивость десен, ослабляется внимание.
- При недостатке витамина А снижается сопротивляемость организма заболеваниям и, кроме того, нарушается зрение и замедляется рост.
- Витамин РР предохраняет организм от заболеваний, при которых поражается центральная нервная система, желудочно-кишечный тракт, кожные и слизистые покровы.



Чем полезны фрукты?

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также они хороши для кожи. Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях: ОРЗ и грипп.

Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также их большое их разнообразие.



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, НЕ
БОЯТЬСЯ ДОКТОРОВ-
ЕШЬ ПОБОЛЬШЕ ЯГОД, ФРУКТОВ-
САМЫХ НУЖНЫХ НАМ ПРОДУКТОВ!**



Здоровый образ жизни







Он лежать совсем не
хочет.
Если бросить, он
подскочит.
Чуть ударишь, сразу
вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Загадки про спорт и здоровый образ жизни



Деревянные кони
по снегу скачут,
А в снег не
проваливаются.

(Лыжи)



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)



Палка в виде запятой
Гонит шайбу перед собой.

(Клюшка)



Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на
нем,
Только лучше правь
рулем.

(Велосипед)

Развитие культурно – гигиенических навыков



Личная гигиена!



Чистота – залог здоровья!



Здоровый сон



Что происходит с ребенком во время сна:



Развиваются
внимание и память



Развивается головной мозг



Восстанавливаются
силы и энергия



Снимается
эмоциональное
напряжение



Укрепляется
иммунитет



Происходит рост
и развитие организма



Восстанавливается
координация движений



ШКОЛА МАТЕРИНСТВА
Профессиональные онлайн-курсы по материнству



Дневной сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко...



Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело
И **РАССЛАБЛЕНО ВСЁ ТЕЛО..**





Спокойной ночи...

Ходит сон по лавочке
В красненькой рубашечке,
А Сониха - по другой
Сарафанец голубой.
Они вместе идут,
Дрему Катеньке несут.



Бай, бай, бай, бай,
Ты, собаченька, не лай
И в гудочек не гуди
Наших деток не буди.
Наши детки будут спать
Да большими вырастать
Они поспят подольше,
Вырастут побольше.



Вот лежат в кроватке
Розовые пятки.
Чьи это пятки –
Мяжки да сладки?
Прибегут гусьтки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай
Одеяльцем накрывай!



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

