

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



Быть здоровым, быстрым,
ловким

Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!

Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

Важно иметь составленный вместе с родителями распорядок дня, а главное его соблюдать!

В режиме дня должно быть место отдыху, прогулкам, на свежем воздухе, выполнению домашних заданий. Особое место отводится личной гигиене.



ГИГИЕНА – ОСОБАЯ НАУКА



- Гигиена-это правила для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения болезней.
- Каждый человек должен следить за своим здоровьем. Для этого надо каждый день: умываться, чистить зубы, принимать душ, менять бельё.
- Соблюдение правил личной гигиены – важная часть здорового образа жизни.

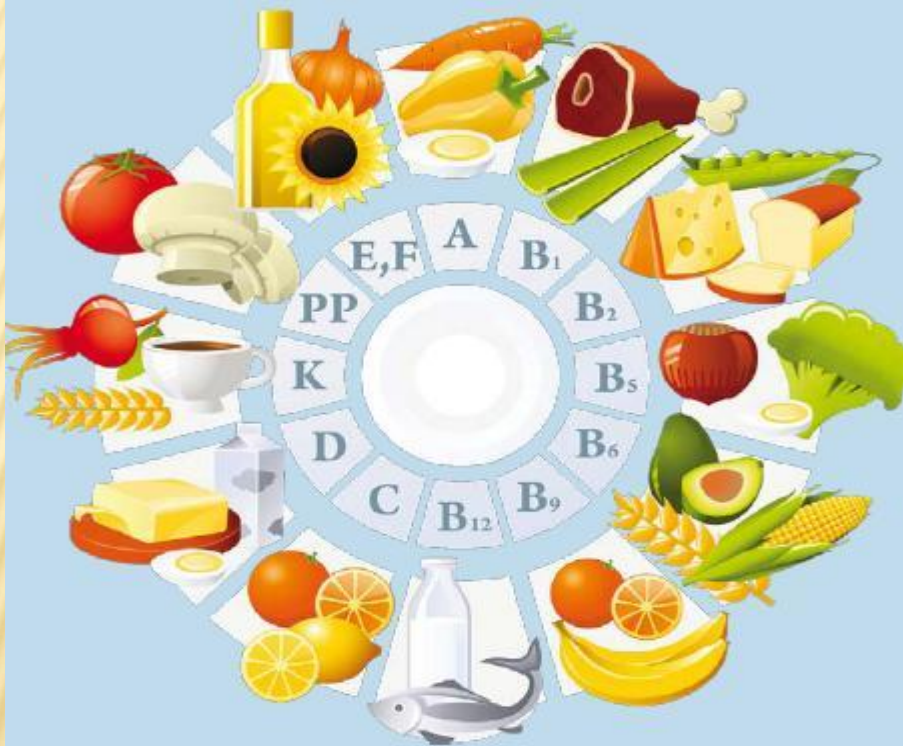
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ!



- Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Принимать пищу нужно в одно и то же время, примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин).
- На обед обязательно должен быть жидкий суп или бульон.
- Продукты должны быть полезными, содержать все необходимые организму витамины.

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВИТАМИНЫ?

Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

- Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.
- Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка для роста и развития, для укрепления здоровья.
- Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.
- Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.
- Что произойдет, если мы будем есть один и тот же продукт (например только макароны?)

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!



- **Почему так говорят?**
- **Чистый воздух оберегает от болезней.**
- **Солнце – источник света, тепла и витамина D.**
- **Вода утоляет жажду, смывает грязь, придает энергии.**
- **Солнце, воздух и вода важные помощники при закаливании организма!**

ЗДОРОВЫЙ СОН – КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ!



**Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.
Детям с ослабленным здоровьем (во время болезни) необходим дневной сон.
Что будет, если первоклассник будет спать меньше, чем ему положено?**

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ



Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь она улучшает работу сердца и легких, развивает мышцы, укрепляет здоровье всего организма

После обычной утренней зарядки человек получает заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и дает отличное настроение.

Как вы считаете, можно ли назвать физкультминутку зарядкой? Для чего мы ее выполняем?

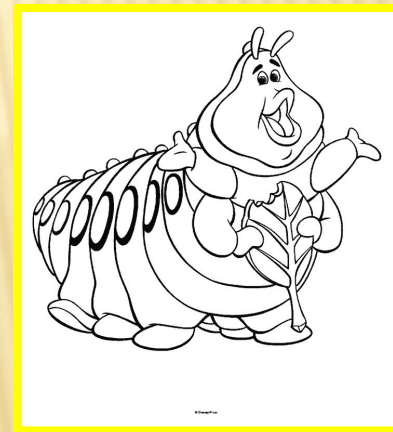
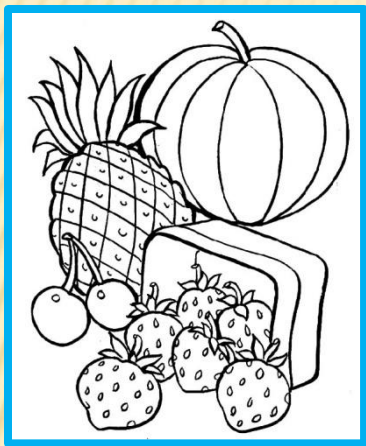
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ...



Правила ЗОЖ:

- **Содержи в чистоте своё тело, одежду, комнату;**
 - **Правильно питайся;**
 - **Больше двигайся;**
 - **Соблюдай режим дня;**
 - **Не заводи вредных привычек;**
 - **Закаляйся.**
-
- **О каком правиле мы не говорили сегодня?**
 - **Расскажите родителям, что вы узнали о здоровом образе жизни и вместе найдите у себя вредные привычки.**

ВЫБЕРИ КАРТИНКИ, ИЗОБРАЖАЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

