



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ «ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ»
ГРУППА №3 «СОЛНЫШКО»**

ЗАРЯДКА (УТРЕННЯЯ И ДНЕВНАЯ)

УТРЕНнюю ГИМНАСТИКУ НЕПРОСТА НАЗЫВАЮТ ЕЩЕ И ЗАРЯДКОЙ. ЕСЛИ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, ОРГАНИЗМ НАСТРОИТСЯ НА ЭФФЕКТИВНУЮ РАБОТУ В ТЕЧЕНИИ ВСЕГО ДНЯ. А ЕСЛИ ТРЕНИРОВКА ПРОЙДЕТ ПОД МУЗЫКУ И В УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ФОРМЕ, ТО И НАСТРОЕНИЕ БУДЕТ НА ПОДЪЁМЕ! ГИМНАСТИКА

ЗАРЯЖАЕТ БОДРОСТЬЮ, ЭНЕРГИЕЙ, ЧУВСТВОМ РАДОСТИ И УДОВОЛТВОРЕНИЯ.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЗАРЯДКА? – ЭТО ВОВСЕ НЕ ЗАГАДКА – ЧТОБЫ СИЛУ РАЗВИВАТЬ И ВЕСЬ ДЕНЬ НЕ УСТАВАТЬ.



ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ

ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА - МЫ ИДЁМ
ПО ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ. ЭТО
ПОМОГАЕТ НАМ ПРОСНУТЬСЯ,
ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ, А ТАК ЖЕ
СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ
НАШИХ СТОП.

ТОП - ТОП, МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ,
ТОПАЮТ ПО ЗДОРОВЬЯ ДОРОЖКЕ.
КАК ПРОСНЁМСЯ МЫ СЕЙЧАС
БУДЕТ БОДРЫМ ДЕНЬ У НАС!



СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВЕСЁЛОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ И ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОЦЕДУРА, НО И ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ НАУЧИТЬСЯ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ, АРГУМЕНТИРОВАТЬ СВОЁ МНЕНИЕ, ПРЕДЛАГАТЬ



СВОЮ ТАКТИКУ, РАЗВИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, А ТАК ЖЕ ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТЬ СОЛНЕЧНУЮ ВАННУ, ЧТО НЕМАЛОВАЖНО ДЛЯ РЕБЁНКА.

СЛОВНО МОРЕ ТРИБУНЫ ШУМЯТ, НЫНЧЕ БУДЕТ НЕЛЕГКИМ СРАЖЕНИЕ. ПОБОЛЕЕМ ЗА СМЕЛЫХ РЕБЯТ, ЗА СПОРТИВНЫЙ ЗАДОР И УМЕНЬЕ!



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ!

ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА РАБОТЕ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ. ОНИ ЗАЩИЩАЮТ КЛЕТОЧКИ ОРГАНИЗМА ОТ АГРЕССИВНОГО ВЛИЯНИЯ РАЗНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, КОТОРЫМИ БОГАТА РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА, КРАЙНЕ ВАЖНЫ ДЛЯ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. МНОГИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ИМЕЮТ В СОСТАВЕ КАЛЬЦИЙ, НУЖНЫЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ, ТАКЖЕ ОНИ БОГАТЫ КАЛИЕМ, КОТОРЫЙ ВАЖЕН ДЛЯ СЕРДЦА РЕБЁНКА. ИХ ПОЛЬЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ И В ТОМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ТАКИХ ПРОДУКТОВ ИМЕЕТ В СВОЕМ СОСТАВЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.



МАЛЕНЬКИЕ, КАК ПЫЛИНКИ,
ЕСТЬ НА СВЕТЕ ВИТАМИНКИ.
ЗНАЮТ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ
КАК НУЖНЫ МАЛЮТКИ ЭТИ.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИГРАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ В ИХ РАЗВИТИИ. ОНО ВО МНОГОМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПИТАНИЯ ВЗРОСЛЫХ, ТАК КАК У РЕБЕНКА ГОРАЗДО ВЫШЕ ПОТРЕБНОСТЬ В НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ОСОБЕННО ТЕХ, КОТОРЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В ЕГО РОСТЕ И РАЗВИТИИ. К ТОМУ ЖЕ МЕТАБОЛИЗМ РЕБЕНКА В 1,5-2 РАЗА ВЫШЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ, ПОЭТОМУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА ДОЛЖНА ПРОЦЕНТОВ НА 10 ПРЕВЫШАТЬ ЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН ПРОДОЛЖАЛ РАСТИ, РАЗВИВАТЬСЯ, НАРАЩИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И Т.Д.

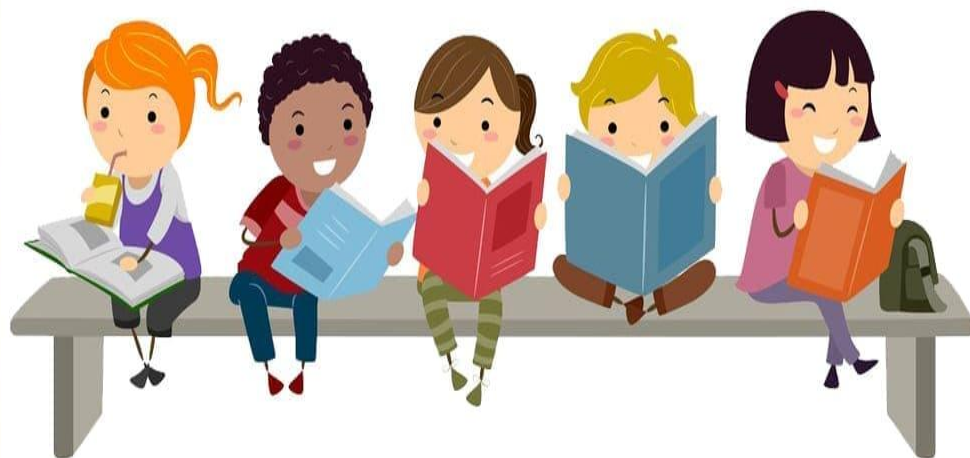
КАК ЖЕ ВЫРАСТИ БОЛЬШИМ?
ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО!
КУШАЙ КАШУ ПО УТРАМ
ДЛЯ БОЛЬШОГО РОСТА.



ЧТЕНИЕ КНИГ О ЗДОРОВЬЕ

ЧТОБЫ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, МЫ ЧИТАЕМ КНИЖКИ. ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ МЫ ОБСУЖДАЕМ ТО, О ЧЁМ ПРОЧИТАЛИ.

МЫ ДРУЖНЫ С ПЕЧАТНЫМ СЛОВОМ,
ЕСЛИ Б НЕ БЫЛО ЕГО,
НИ О СТАРОМ, НИ О НОВОМ
МЫ НЕ ЗНАЛИ БЫ НИЧЕГО!



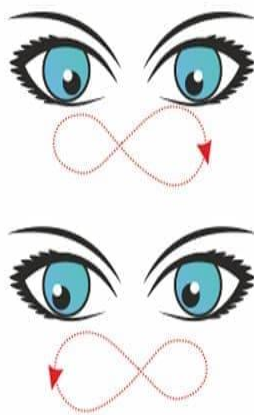
САМОМАССАЖ. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОРИЕНТИРОВАНА БОЛЬШЕ НА ТРЕНИРОВКУ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ, ПОТОМУ ЧТО ОТ НИХ ЗАВИСИТ БУДУЩЕЕ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

- УСПОКАИВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ;
- ПОМОГАЮТ ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ПОЛУЧЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ;
- ОБЛЕГЧАЮТ НАГРУЗКУ, СНИМАЮТ УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ;
- ЗАМЕДЛЯЮТ ИЛИ ВО ВСЕ ПРЕДОТВРАЩАЮТ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ.

ЭТО ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ. ПРИ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЯХ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ОФТАЛЬМОЛОГАМИ, РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ЗАМЕТНЫМ.

ВСЮ НЕДЕЛЮ ПО — ПОРЯДКУ,
ГЛАЗКИ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ.
В ПОНЕДЕЛЬНИК, КАК ПРОСНУТСЯ,
ГЛАЗКИ СОЛНЦУ УЛЫБНУТСЯ,
ВНИЗ ПОСМОТРЯТ НА ТРАВУ
И ОБРАТНО В ВЫСОТУ.

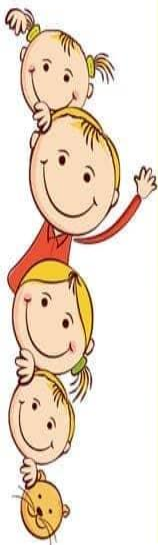


ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ ПРОИСХОДИТ ПОЗНАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА, РЕБЕНОК УЧИТСЯ ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, А ТАКЖЕ ПРОГУЛКИ ИМЕЮТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ОНИ ПОЗИТИВНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА. ПРОГУЛКА ЯВЛЯЕТСЯ НАДЕЖНЫМ

СРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ. ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ АППЕТИТА.

МЫ ПОСТРОИЛИСЬ ПО ПАРАМ,
ДРУЖНО ЗА РУКИ ВЗЯЛИСЬ,
ЗАШАГАЛИ НА ПРОГУЛКУ:
- ЭЙ, НАРОД! ПОСТОРОНИСЬ!



ИГРЫ



МЫ ТАК ИГРАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
И НАМ ПРИДУМЫВАТЬ НЕ ЛЕНЬ.
А ЗАВТРА В САДИКЕ С УТРА
ОПЯТЬ ПРОДОЛЖИТСЯ ИГРА.
МЫ БУДЕМ ДРУЖНО СОЧИНЯТЬ,
ВО ЧТОБ ЕЩЁ НАМ ПОИГРАТЬ!



КАЖДЫЙ ТВЁРДО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:
ЗДОРОВЬЕ НАДО СОХРАНЯТЬ.
НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,
НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ.
РУКИ МЫТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ,
ЗУБЫ ЧИСТИТЬ, ЗАКАЛЯТЬСЯ
И ВСЕГДА ДРУЖИТЬ С ВОДОЙ.
И ТОГДА ВСЕ ЛЮДИ В МИРЕ
ДОЛГО-ДОЛГО БУДУТ ЖИТЬ.
И ЗАПОМНИ : ВЕДЬ ЗДОРОВЬЕ
В МАГАЗИНЕ НЕ КУПИТЬ!

