

Драгоценный дар природы – Здоровье человека

Воспитатель ГПД ГБОУ школы №26
с углубленным изучением французского языка
Невского района Санкт-Петербурга

БОГОМАЗОВА ОЛЬГА ФЁДОРОВНА

*Чтобы сделать ребенка
умным и рассудительным,
сделайте его здоровым.*



Ж.-Ж. Руссо.

Физическая нагрузка

- Наше тело создано для движений. Лучше заниматься по 15 минут каждый день, чем 1 раз в месяц 2 часа.



Здоровое питание

Здоровое питание для детей должно быть разнообразным.

Несомненно, это крупы, овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты.



Полноценный и здоровый сон



Здоровый сон –
необходимое условие для
полноценной жизни. Сон
для любого человека –
это возможность быть
здоровым, поддерживать
бодрое настроение,
высокую
работоспособность и
низкую утомляемость.



Здоровый образ жизни.



Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность – это здоровье,
Его не купить, но легко потерять.



- В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни..



- Сохранение здоровья детей - главное, на что я обращаю особое внимание при проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, изучение особенностей своего организма, а также проведение оздоровительных минут во время внеурочной деятельности.

Будьте здоровы!

