

* Выполнила : Воспитатель
Глушенкова Т.В



**МОЕ ЗДОРОВЬЕ
В МОИХ РУКАХ**

***Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**



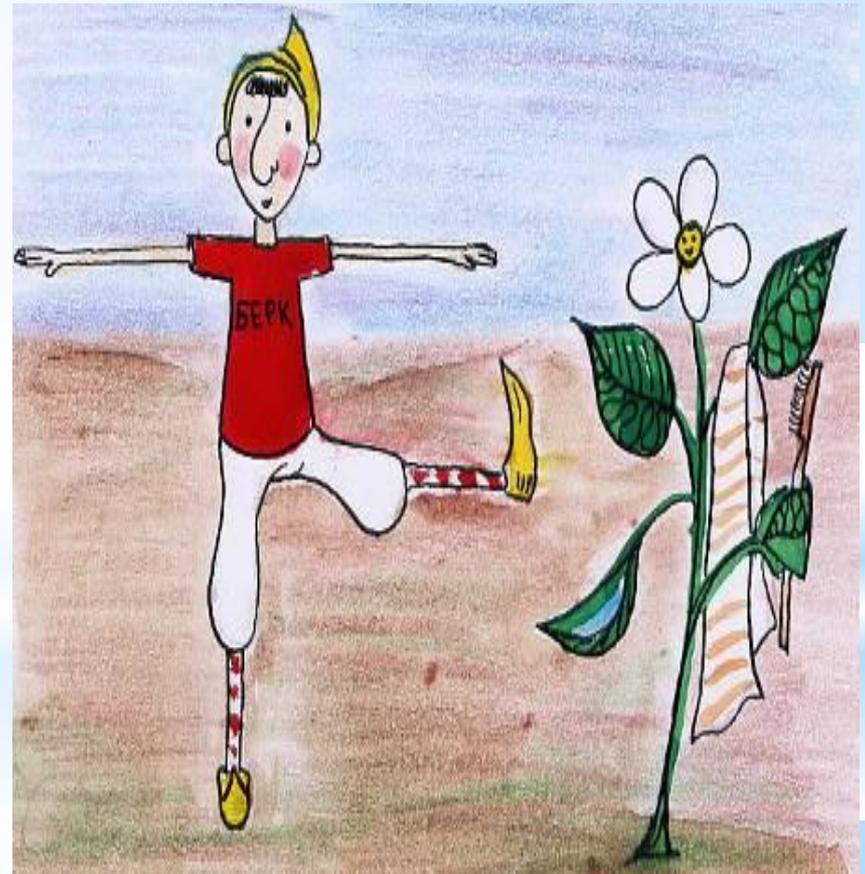
- *Здоровье -это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**
- *Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.**

*Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- * правильное питание
- * закаливание
- * соблюдение режима труда и отдыха
- * личная гигиена
- * оптимальный уровень двигательной активности
- * безопасное поведение дома, на улице, на работе
- * отказ от саморазрушающего поведения

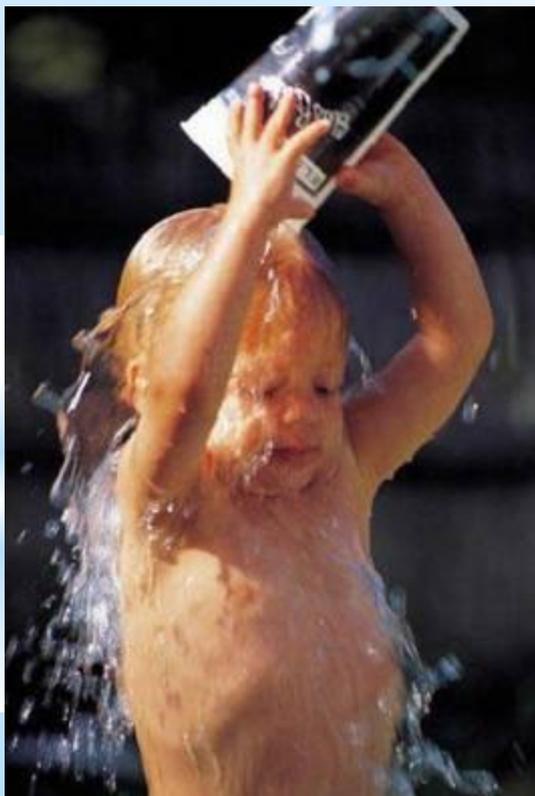
* Утренняя ГИМНАСТИКА

- * Каждый день дошкольника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- * Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



* Солнце, воздух и вода -

* Наши лучшие друзья!



* **Закаливание**

* Зачем мы едим?

- * Питание - основной источник жизни.
- * Питание - важный фактор нормального роста и развития школьников.
- * Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- * Пища - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- * Еда - повод для общения людей.
- * Еда - средство лечения от многих болезней.



* Вода

«Вода!

У тебя нет ни
вкуса, ни цвета, ни запаха!
Тебя невозможно описать!
Тобой наслаждаются, не
ведая, что ты такое.

Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни,
ты - сама жизнь!»



* Антуан де Сент-Экзюпери

* Белок

- * Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- * Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- * Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



Жиры

Содержаться в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире

* Богатейший источник

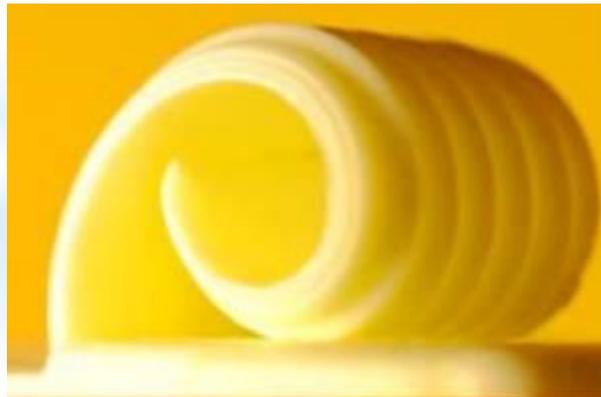
* энергии, они

* участвуют в процессах

* роста и развития,

* повышают устойчивость

* организма к холоду



* Углеводы

- * Источник энергии
- * Способствуют экономному расходованию белка
- * Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях



* Витамины

- * Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- * Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- * Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- * Витамины содержатся в овощах, фруктах.



- * четыре-пять раз в день в определенно время
- * это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



*** Питаться дошкольник
должен**

*Завтрак

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий



* Обед

Наиболее обильный прием пищи в течение дня.

Он должен состоять из трех блюд:

- * Первое (супы, бульоны)
- * Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)
- * Третье (компот, чай)



* Полдник

Может состоять из
молочных продуктов,
чая со сдобой или
бутербродом



*УЖИН

Состоит из: творога
или яйца, каши, кисель
или кефир.

Принимается за 1,5-2
часа до сна





* «Чистота – залог
здоровья».

* Уход за кожей

- * Главный способ ухода за кожей - мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов.
- * Обязательно каждый день надо мыть лицо, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.
- * Руки моем несколько раз в день: перед едой, после посещения туалета, после прогулки и даже после работы на компьютере



Здоровые зубы

* Зубная щетка

- * Здоровье наших зубов во многом зависит от того, насколько мы подружился с зубной щеткой.
- * Зубная щетка имеет щетину, которая различается по жесткости.
- * После каждого применения тщательно промывайте щетку и устанавливайте ее в специальном стаканчике головкой кверху - самое главное, чтобы она быстро высыхала.
- * Запомните, нельзя хранить щетку в закрытом футляре, она долго остается влажной, что способствует размножению бактерий.
- * Срок службы от 2 до 4 месяцев.



* Зубная паста

* Для очистки зубов требуется совсем не много пасты. Из тюбика вполне достаточно выдавить полоску 5-7 мм. Большое количество пасты не дает практически никакого дополнительного очищения или лечебного эффекта, а приводит лишь к напрасной трате.



*Режим

- * Зубы нужно чистить дважды в день.
- * Первый раз лучше всего чистить утром, сразу после завтрака, а второй раз - на ночь, перед сном.
- * В течение дня полость рта также должна очищаться после каждого приема пищи или сладких напитков хотя бы с помощью жвачки или полоскания.
- * Длительность чистки зубов очень важна. Очищая на скорую руку, вы не даете зубам должного ухода. Процесс чистки должен занимать 2 - 4 минуты.
- * Очищать нужно не только зубы, но и язык и небо



* СОН

- * Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон (8-10 часов).
- * Гигиенические правила сна
- * Перед сном не играть в шумные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы
- * Всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать



*Зрение

*Каждый ребенок понимает, что зрение нужно беречь с детских лет, ведь если зрение ухудшится, то улучшить его потом очень и очень трудно, а в зрелом возрасте практически невозможно.



* Основные правила гигиены зрения

* **Правильное рабочее место.**
Достаточно освещенное место ,
световое поле равномерно
распределено по всей площади
рабочего пространства, лучи света не
должны попадать прямо в глаза.

* **Специальное питание для глаз.**
Черника, черная смородина,
морковь, печень трески, петрушка,
салат, укроп, зеленый лук, шиповник
(настой, отвар), клюква.



* Как делать нельзя



Будьте здоровы!