

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ **ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

Выполнила Якушева Е.М.

ЦЕЛИ

- -ОБОБЩИТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ПОЛЬЗЕ ЗДОРОВЬЯ
- -РАЗВИВАТЬ СМЕКАЛКУ, УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ СОГЛАСОВАННО
- -ВОСПИТЫВАТЬ БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
- -ПОЯСНИТЬ ДЕТЯМ КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСЯТ: СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

**ЧТОБ РАСТИ НАМ СИЛЬНЫМИ
ЛОВКИМИ И СМЕЛЫМИ, ЕЖЕДНЕВНО ПО
УТРАМ МЫ ЗАРЯДКУ ДЕЛАЕМ.**



**К СОЛНЦУ РУКИ ПОДНИМАЕМ
ДРУЖНО ВЕСЕЛО ШАГАЕМ
ПРИСЕДАЕМ И ВСТАЕМ
И НИЧУТЬ НЕ УСТАЕМ.**



Я хочу быть здоровым!



режим дня



правильное питание

ЗДОРОВЬЕ



занятие физкультурой



прогулки на свежем воздухе



закаливание

**КТО ИЗ ВАС РЕБЯТА ЗНАЕТ
ЧТО ЗАКАЛКА ПОМОГАЕТ
И ПОЛЕЗНО НАМ ВСЕГДА?
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА**



Будь спортивным и здоровым



- Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь модно!
Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!



**ЗАКАЛИВАНИЕ-ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ
ПОВЫСИТЬ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К
КОЛЕБАНИЯМ ТЕМПЕРАТУРЫ И К ПРОСТУДНЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ
ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ,ЗАКАЛЯТЬСЯ,
ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.**



Что такое спорт ?

- Спорт – это жизнь. Это легкость движения. Спорт вызывает у всех уважение. Спорт продвигает всех вверх и вперед. Бодрость, здоровье он всем придает. Все, кто активен и кто не ленится, Могут со спортом легко подружиться.



ЗОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ЭТО СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО- ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМ.



Летние виды спорта



теннис



футбол



гимнастика



баскетбол

УМЕРЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕБЕНКУ, ОБЩИЕ ИГРЫ, ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



Зимние виды спорта



Лыжные гонки



хоккей



бобслей



Фигурное катание

Утренняя зарядка!



Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

**ЧТОБ РАСТИ И ЗАКАЛЯТЬСЯ
НАДО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ
ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ ЕСТЬ
ЧТОБЫ ВОВСЕ НЕ БОЛЕТЬ.**



Режим дня

Стих про режим дня в детском саду:

Утром в садик все пришли
Играть с друзьями будем
мы
Упражнения, зарядка
Нам нужны как
подзарядка
К завтраку готовы мы,
Нас ждут накрытые столы
Заниматься интересно,
Многому научимся
Любознательны мы очень,
С нами не соскучишься
Чтобы были мы здоровы,
Пойдем на улицу гулять
Дождик, снег и сильный
ветер
Нам не смогут помешать
Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим
И охотно, с аппетитом!
Что дадут-то все съедим
Вкусный на столе обед,
Не болтает мой сосед
И тарелки опустели,

Весь обед мы дружно
съели Сон подкрался
незаметно,
Одеялом всех укрыв,
Сны волшебные как
сказки
Детям сонным подарил
Мы проснулись,
потянулись, С боку на бок
повернулись,
Умывается водой,
одеваемся с тобой
На участке погуляем,
За погодой наблюдаем
В мяч и ловишки играют
ребятишки!
Ужин!!!Вкусный ужин!!!
Очень всем нам нужен!
Пришли родители за нами
Мы спешим домой, к
маме
День прошел, мы не
устали, С друзьями
весело играли!



РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



Режим ребенка-это правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных потребностей организма : сон , прием пищи.

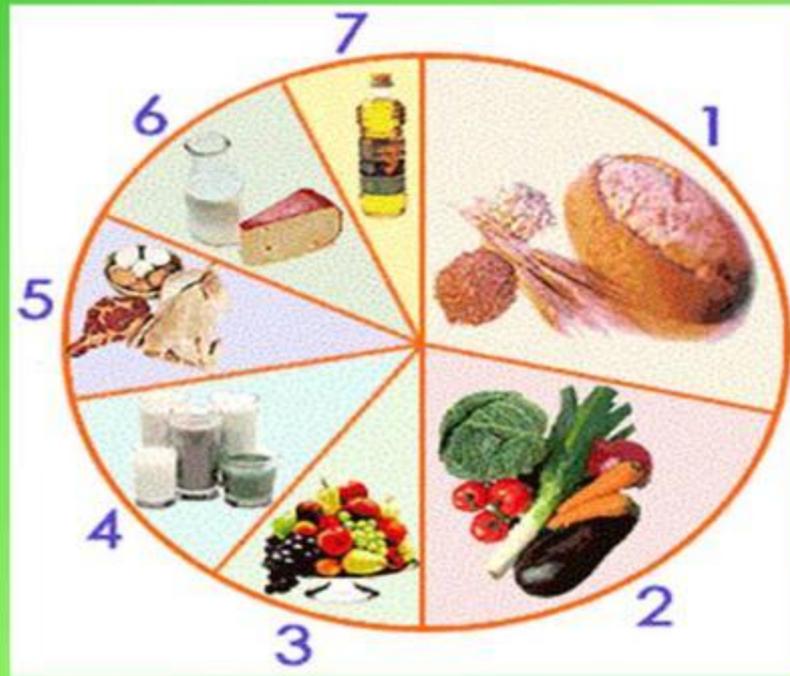


Прогулки на свежем воздухе



Правильное питание

Дети обязательно должны получать молоко, супы: мясные, молочные, овощные; творог, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, ягоды и фрукты.



- Пусть в стране проблем и много,
Но с питанием нет беды –
Завтрак, полдник, ужин – строго
Мамы наши у плиты.
Только лучшие продукты и полезная еда:
Кушай их ты с аппетитом и здоровым будь всегда!
Хоровод из витаминов, фруктов, мяса, овощей,
Чтоб с красивой быть фигурой, и улыбкой до ушей.

ЗДОРОВОЕ ЛИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

А я съем гамбургер - и уже сыт!

Пицца должна быть разнообразной!

Осторожно!

Кушайте на здоровье!

Витамины всем-всем-всем!

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголки, гадость-то какава!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

От неправильного питания развиваются карис и ожирение!

ВИТАМИНЫ

- A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- B2** - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

Магний

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



Белки



Жиры, углеводы



Витамины



Вода



Кальций



Железо

Помогите мне, ребя-я-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются.

В день необходимо съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов.

Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание - залог здоровья!

Сколько-сколько?

Конфетками болтушка!

Да, берем с утра только три конфеты!

Конечно, целый день конфеты есть...

Ещё былые конфеты и лимонады...

Что ты умиляешься? Три... Да... Что-то мне не нравится...

Что случилось?

Наша обычная конфетная!

Не-е-е-е-е-е! Лучший фруктовый лимон-лимон!

Сладкое, а тебе жевать больно? В принципе можно съесть несколько конфет!

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь овощные, творожные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макаронные изделия и крупы.
3. Если в обед на тарелке - овощной суп, то на гарнир подойдут макаронные изделия, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Завтрак дома

Завтрак в школе

Полдник

Ужин

Правильное питание

Закаливание

- По утрам ты
закаляйся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты всегда
здоров.
Тут не нужно
лишних слов.



**ЧТОБЫ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
НАДО ПЛАВАНЬЕ ЛЮБИТЬ**



В здоровом теле здоровый дух!!!

