

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №101»

# «БЫТЬ здоровыми ХОТИМ!»

*Минутки здоровья*



# **«Учись быть здоровым!»**

*Всем известно и понятно,  
что здоровым быть приятно!  
Только надо знать,  
как здоровым стать!*

# Формула здоровья

**Больше**

**двигайся!**

**Соблюдай**

**чистоту!**

**Нет вредным**

**привычкам!**

**Правильно**

**питайся!**

**Закаляйся**

**регулярно!**

**Сочетай**

**труд и отдых!**

# **Больше двигайтесь!**

**«В путь – дорогу собирайся,  
за здоровьем отправляйся»**

**Соблюдай режим дня!**

**Иногда бывает – пора вставать, а глаза не открываются.  
Наступило время обеда, а аппетита нет.  
Пора спать, а сон куда-то убежал.**

**Это может означать только одно – ты все делал, когда придется, и организм взбунтовался. Желательно вставать и ложиться спать в одно и то же время.**

**Есть не реже четырех раз в день.  
Чередовать занятия с отдыхом.  
Как можно больше времени проводить на свежем воздухе.**

# «Чистота – залог здоровья!»

## *Правила личной гигиены*

- Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном
- Чисти зубы два раза в день – утром и вечером
- Меняй нижнее белье каждый день
- Обязательно мой руки перед едой
- Не ленись расчесывать волосы утром и вечером
- Очень полезен массаж головы, можно делать его перед каждым мытьем
- В холодную погоду защищай кожу от обморожения

*«От простой воды и мыла  
у микробов тают силы»*

## **Вредные привычки**

**ЧИТАТЬ ЛЁЖА**

**ЧАСТО ЕСТЬ СЛАДКОЕ**

**СМОТРЕТЬ НА ЯРКИЙ СВЕТ**

**УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ**

**НАДЕВАТЬ ЧУЖУЮ ОДЕЖДУ**

**СМОТРЕТЬ БЛИЗКО ТЕЛЕВИЗОР**

**ГРЫЗТЬ НОГТИ**

**ТЕРЕТЬ ГЛАЗА  
ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ**

**КУРИТЬ**

## **Полезные привычки**

**ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ**

**КУШАТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

**ОБЕРЕГАТЬ ГЛАЗА ОТ УДАРОВ**

**ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**МЫТЬ УШИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ**

**ЗАКАЛЯТЬСЯ**

**ПРОМЫВАТЬ ПО УТРАМ ГЛАЗА**

**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ**



# Зачем нужен сон

## *Правила здорового сна*

- **Перед сном не перенапрягайся и не делай какую-нибудь тяжелую физическую работу**
- **Ужинай не позже, чем за 1,5-2 часа до сна**
- **Проветри комнату, вымой ноги или прими душ**
- **Не читай ничего страшного и пугающего, не смотри «ужастики» по телевизору, не играй в компьютерные игры**

**Сон – это отдых и одновременно полезная работа, поэтому он должен быть полноценным и достаточно долгим**

# Правильно питайся!

«Прежде чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть!»





# Витамины

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами.

**Витамины** – это ценнейшие вещества, необходимые организму человека.

## Витамин А

Расскажу вам не тая, как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате.

Съешь меня – подрастешь, будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или пьет морковный сок!

**Витамин В 1** много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе, яблоках, картофеле, пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В 1 богаты: яичный желток, икра, печень, почки, сердце.

**Витамин В2** особенно важен для растущего организма, он содержится в мясе рыбы, молоке, молочных продуктах.

**Витамин С** содержится во многих продуктах растительного происхождения: в черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке.

**Витамин Д** необходим детям до одного года, он предупреждает развитие рахита.

Содержится в яйцах, икре, рыбьем жире, также, образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С



# **Закаляйся: «Свежий воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

## *Правила закаливания*

- **Начинать закаляться проще всего с обыкновенной утренней зарядки**
- **Упражнения нужно делать при открытой форточке, а в хорошую погоду на свежем воздухе**
- **После зарядки – обтирание по пояс. Сначала температура воды 33 градуса, постепенно ее можно снижать до 27-28 градусов**
- **Привыкнув к обтиранию, переходим к обливанию. Продолжительность этих процедур – не более 1-2 минут. Не забывай после них энергично растереться полотенцем**

# **Дыши правильно**

**Всегда надо стараться дышать через нос.**

**Через него воздух проникает в носовую полость.**

**Ее стенки покрыты слизью и пучками тончайших колеблющихся волосков.**

**Здесь холодный воздух согревается, а горячий, наоборот, остывает.**

**Пыль и микробы прилипают к слизи, а волоски помогают удалить их из организма вместе с вредными для твоего здоровья веществами.**

**Постарайся почаще выезжать за город и дышать свежим воздухом**

# Если ты заболел

- Ляг в постель, укутайся одеялом
- Пей теплый чай с малиной, теплые отвары лекарственных трав, морсы
- Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс
- Полощи горло
- При очень высокой температуре нужно обтирать тело смесью воды, спирта и уксуса
- Чаще проветривай комнату
- Не принимай никакие лекарства самостоятельно
- Обратись к врачу



# **ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

**Бледный  
Сутулый  
Вялый  
Неуклюжий  
Худой**

**Горбатый  
Низкий  
Хилый  
Толстый**

**Сильный  
Стройный  
Бодрый  
Ловкий  
Крепкий  
Энергичный  
Веселый**

*Всю азбуку здоровья*

*нужно крепко знать*

*И в жизни эти знания*

*повсюду применять!*