

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!