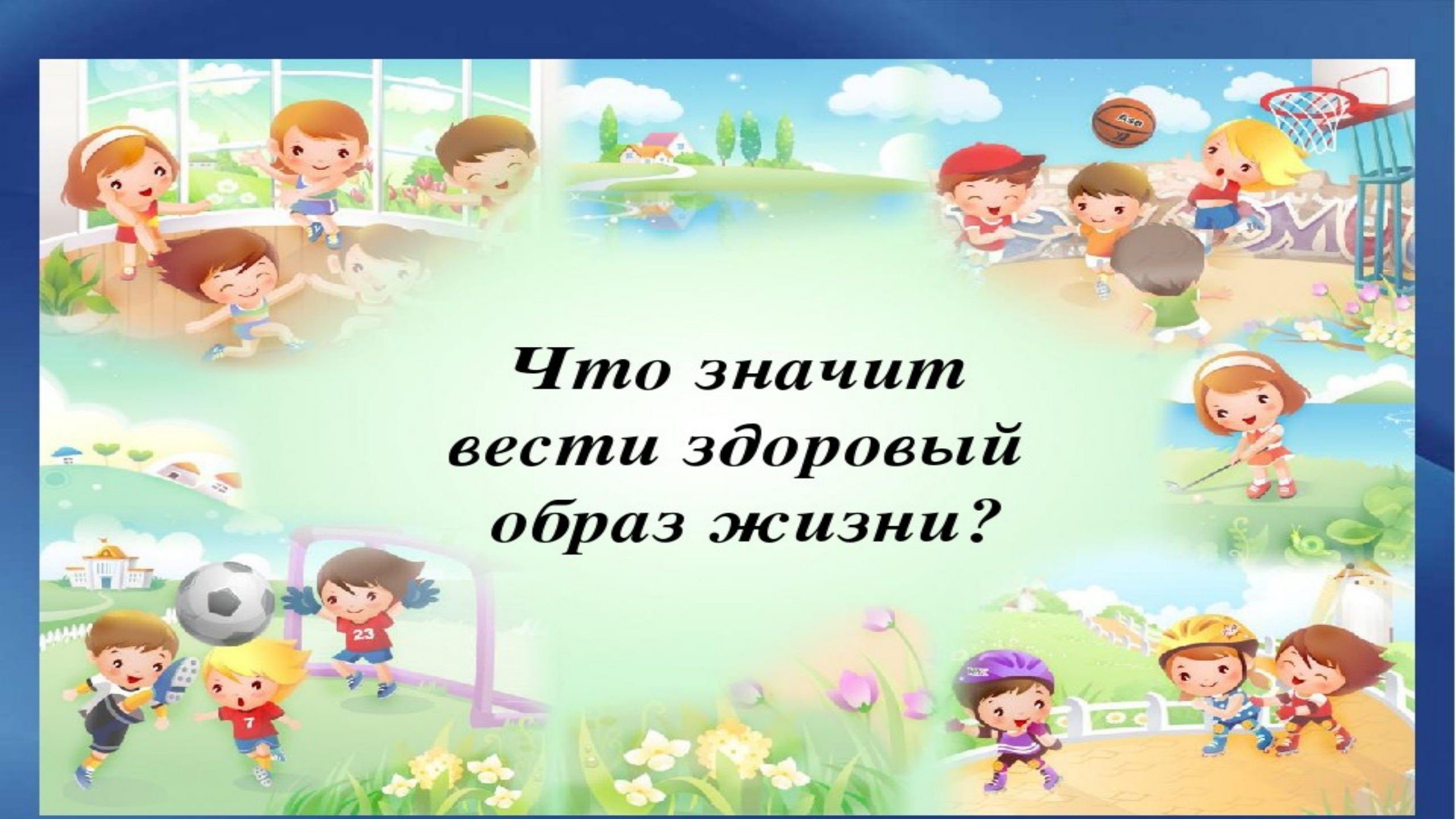


МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





*Что значит
вести здоровый
образ жизни?*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни



ЗОЖ

Рациональное
питание

Соблюдение
правил
личной
гигиены

Занятие
спортом

Правильный
режим
труда и
отдыха

Прогулки на
свежем
воздухе



Консультация для родителей «Режим дня дома и в детском саду»

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из отличительных признаков, воспитания в детском саду от домашнего - является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку.



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



♦ Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.



Спорт — залог здоровья!

ДВИЖЕНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!





Питайся правильно – будь здоровым!

Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,
масло, молоко, морковь

Витамин В1



зернина, орех,
клуб, кукуруза

Витамин В2



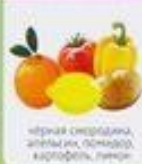
капуста, брокколи, жареное
и высушенные продукты,
печень, сыр, яйца

Витамин В12



сыр, морские продукты,
яйца, молоко, творог

Витамин С



черная смородина,
апельсин, помидор,
картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника,
тыква, свекла, бананы

Кальций



сыр, молоко,
творог, капуста

Железо



рис, грибы, яблок,
печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



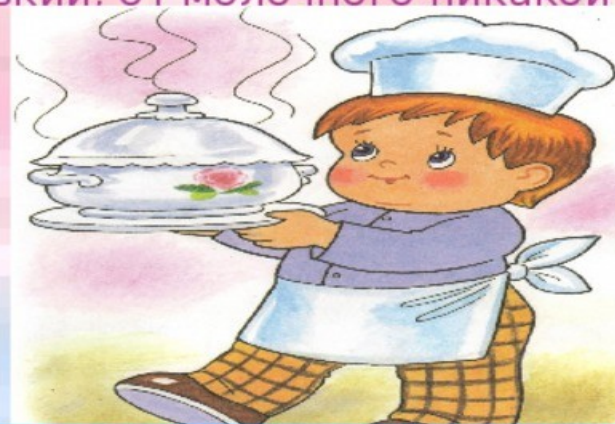
Иллюстрация: Игорь Савицкий, Москва, 2010 г.
Издательство: ООО «Издательство «Арт-Экспресс»
Адрес: 125080, Москва, ул. Мясницкая, д. 20/21
Телефон: (495) 241-11-11, факс: (495) 241-11-12
E-mail: info@art-express.ru, art-express@art-express.ru
Сайт: www.art-express.ru
© 2010 г. Все права защищены. Любое воспроизведение без разрешения издателя является нарушением авторских прав.

Что должны помнить родители

- Питание должно быть полноценным.
- Питание должно обеспечивать материал, нужный для роста организма.
- Чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.

Питание детей дошкольного возраста отличается от питания взрослого.

- Помните о необходимости исключать острое, кислое, соленое и даже сладкое. Не забывайте о тыкве, моркови и хурме. Это кладовые витаминов. Конфеты сразу убирайте подальше. Шоколад можно только горький. от молочного никакой пользы.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ВКЛЮЧАЕТ:

Гигиена кожи



Гигиена полости рта



Гигиена воды



Гигиена одежды и обуви



Гигиена жилища



Гигиена питания



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

❖ Утром и вечером нужно умываться каждый день;
Нужно мыть руки после прогулки, перед едой, после посещения туалета, игр;



❖ Моесь в душе, потри тело мочалкой;

❖ Чистить зубы нужно каждый день утром и вечером;



❖ Расчесывай волосы каждый день утром, после дневного сна и после ванны

У каждого должны быть свои зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце.

Прогулка на свежем воздухе

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день в любое время года.



*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*



Значение прогулки для детей:

- позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние ребенка;
- улучшить состояние организма в целом (во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа);
- укрепляет здоровье и профилактика утомления;
- положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ;
- большое значение для физического развития;
- умственное развитие;
- средство закаливания детского организма.





Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -
за здоровый образ жизни!»



Я
ВЫБИРАЮ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!