

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



7 апреля Всемирный День здоровья

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните - здоровье
В магазине не купить!

Ребята!
Будьте здоровы!





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Рассвету Витамин А
Как солнышко и луна!
И морковь и тыква,
В тыкве и персики в салате.
Сытный яичко – и индейка,
Буряк ты же в салат добавь!
Тыква солнышко украсит,
Апельсин витамин А несет.
Клюкву жуй и морковь съешь,
Медом ты подслади свой!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, капуста и морковь,
Прожарен, варено, печено,
Витамин В в каждом продукте!
И в орехе тоже и
Молоко пастеризованное!
Сырок вафельный съешь,
Сметану зачерпни и добавь,
Черный хлеб съешь и мед,
И не забудь про укроп!

ВИТАМИН С

Зеленому ты отдашь
В лимоне много витамина,
И в смородине и в крыжовнике,
В абрикосе жуй и в яблоне,
И в апельсине и в лимоне,
В малине и в клубнике,
Он присутствует и в смородине,
Зеленому витамину.
Чай и лимон съешь и мед,
Сыры и творог добавь!

ВИТАМИН D

В – витамин витамин,
Витамин, витамин!
Кто витамин D съест,
Тот будет как Геракл!
Если получишь витамин D,
Сильнее ты будешь!
Если в супе и в масле,
В масле в супе в масле!



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Закаливание

Закаливание — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног холодной водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные ванны.



Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

Основные показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

Основные показатели психического здоровья детей:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

Основные показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.



МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!

