

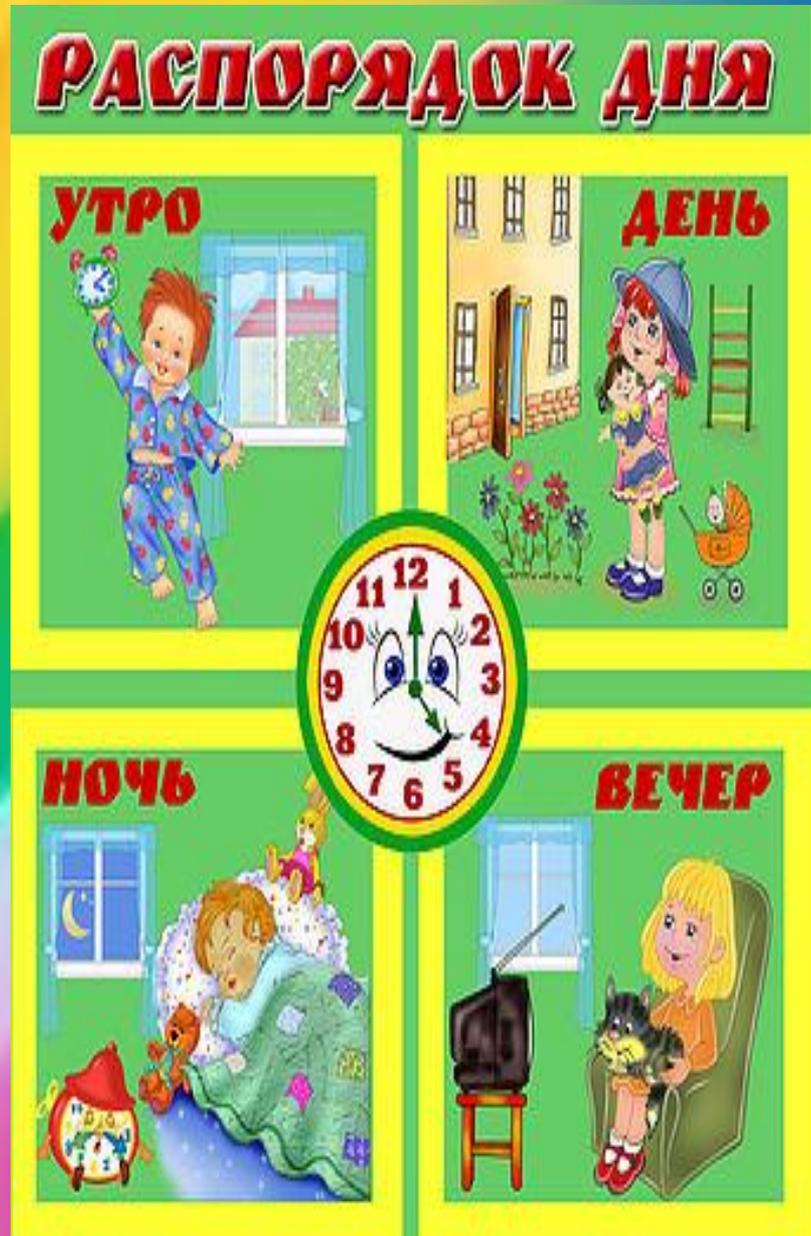
# УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



# СОБЛЮДАЕМ

Залогом здоровья, хорошего настроения, высокой работоспособности является соблюдение режима дня.

Он помогает успевать делать за день то, что нам положено.



# ФОРМИРУЕМ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Каждый раз перед едой  
Нужно руки мыть водой!  
Чтобы быть здоровым, сильным  
Мой лицо и руки с мылом.



# ОГРАНИЧИВАЕМ ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗЛЕ КОМПЬЮТЕРА И ТЕЛЕВИЗОРА

Это вредно для:

- ЗРЕНИЯ;
- ПОЗВОНОЧНИКА;
- КИСТЕЙ РУК;
- МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ;
- ПСИХИКИ;
- ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.



*15-20 минут*

# РАЦИОНАЛЬНО ПИТАЕМСЯ

*Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.*

- **Витамин А** - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка - важно для зрения.
- **Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох – полезно для сердца.
- **Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина – помогут от простуды.
- **Витамин Д** - солнце, рыбий жир – необходимо для косточек.



***Нужно есть больше овощей и фруктов.  
Рассказать детям, что в них много витаминов  
А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся  
и для чего нужны.***

- **Витамин А** - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка - важно для зрения.
- **Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох – полезно для сердца.
- **Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина – помогут от простуды.
- **Витамин Д** - солнце, рыбий жир – необходимо для косточек.

# ИГРАЕМ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:*

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.



# **ХОДИМ ВМЕСТЕ НА ПРОГУЛКИ**

**Во время систематических прогулок повышается сопротивляемость организма (закаливается), восполняется дефицит движения, повышается эмоциональное состояние, взаимодействуем и общаемся друг с другом.**



# **ОПРЕДЕЛЯЕМ РЕБЕНКА В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ**

**Это поможет ребенку приобрести здоровье и успех в будущем, решить проблему отцов и детей, уберечь ребенка от влияния улицы, вырастить сильного и уверенного в себе человека.**



# *«Берегите здоровье смолоду!»*

**Существует правило:**

**"Если хочешь воспитать  
своего ребенка здоровым,  
сам иди по пути здоровья,  
иначе его некуда будет  
вести!"**

