



# ЗОЖ для всех!

## Главные показатели здоровья.



### Режим дня

Это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности.

Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным

средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

### Правильное питание

Включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.





### Прогулка

Наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

### Закаливание

Самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организма к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.



### Физические занятия



Улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.



### Советы родителям по

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
5. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
6. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

### формированию ЗОЖ для детей.

7. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
8. В весеннее, летнее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.



## Домашние тренировки во время самоизоляции.

Режим домашней самоизоляции - это не повод отказываться от гимнастики и занятий спортом. Прививать интерес к различным видам спорта можно детям любого возраста.

Фитнесом можно успешно заниматься в квартире, что положительно отразится не только на фигуре и здоровье, но и обеспечит заряд бодрости и хорошего настроения. Так и наши воспитанники не стали

исключением, и не забросили занятия спортом, а активно продолжают тренировки.

Наши юные гимнастки Ксюша Пивоварова и Влада Сальникова выполняют все указания тренеров в режиме онлайн, чтобы после окончания режима самоизоляции быть в отличной форме и покорять спортивные подмостки. Пожелаем успехов в их дальнейшей спортивной карьере!

В





# Играем на здоровье!

Дорогой друг!

Найди ответы на загадки и ты сможешь разгадать кроссворд «Здоровье»



## Кроссворд на тему "Здоровье"



По вертикали:

1. Очень полезный для здоровья ребенка урок в школе.
2. Отдых, без которого человек не сможет прожить.
5. Недостаток этих веществ в пище ослабляет иммунитет человека.
7. Лекарственный раствор от простудного заболевания для носа.
9. Утренняя разминка для бодрости и здоровья тела.
13. Жидкость, обеспечивающая жизнь всех живых организмов.



По горизонтали:

3. Укрепляющая здоровье процедура, во время которой обливаются водой.
4. Профилактический укол, предотвращающий возникновение инфекционных болезней.
6. Части тела, которые мы моем чаще всего.
8. При помощи этого прибора мы можем измерить температуру.
9. Назови одним словом способность человека видеть.
10. Мероприятия по уходу за телом, одеждой, домом, сохраняющие здоровье человека.
11. Установленный и четкий распорядок дня.
12. Что лечит стоматолог?
14. Плохой, невидимый глазу, микроорганизм.
15. Полезная пища, которая "сила наша".



Внимательно рассмотри рисунки. Кто из ребят заботится о своем здоровье, о здоровье окружающих, а кто нет? Закрась кружочки и объясни свой выбор.

● - правильно поступают; ● - не правильно поступают.

