

# **ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: « ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

*Воспитатель ГБДОУ № 37  
Емельянова Наталья Ивановна*

*апрель 2013г.*

**7 АПРЕЛЯ  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ**



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

## Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
- Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой.
- Старайся получать удовлетворение от учебы.
- А в свободное время занимайся творчеством.
- Доброжелательно относись к людям.
- Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

**Расти здоровым!**



## Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1. Выполнение детьми режима дня.
2. Соблюдение правил личной гигиены.
3. Двигательная активность ребёнка должна быть достаточной (23 – 30 тысяч шагов в день).
4. Одеваться строго по погоде.
5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.
6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.

## Виды спорта, которыми могут заниматься дети:



# Волейбол



# Детский фитнес



# Теннис



# Велоспорт



# Плавание



# Футбол



# Баскетбол



## Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни:

- **Закаляй свое тело с пользой для дела.**
- **Холода не бойся, сам по пояс мойся.**
- **Кто спортом занимается, тот силы набирается.**
- **Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.**
- **Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**
- **И смекалка нужна, и закалка важна.**
- **В здоровом теле здоровый дух.**
- **Паруса да снасти у спортсмена во власти.**
- **Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.**
- **Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.**
- **Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.**
- **Крепок телом - богат и делом.**
- **Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.**
- **Пешком ходить — долго жить.**
- **Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.**

## ***Выводы:***

- ❖ Все виды спорта полезны для здоровья человека.*
- ❖ Хочешь иметь красивую осанку – плавай.*
- ❖ Хочешь быть высоким – занимайся баскетболом.*
- ❖ Хочешь быть сильным – займись боксом.*