|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Итог**Детям надо не только каждое утро начинать с зарядки, но и играть в подвижные игры.Подвижные игры помогают им быть здоровыми и стройными.Для того, чтобы остаться стройными, нужно ровно сидеть за столом, не носить тяжести все время в одной руке.Спорт помогает укрепить мышцы и улучшить осанку.Нужно всегда перед едой мыть руки и проветривать помещение.Надо вовремя ложиться спать, принимать пищу в определенное время, т.е. соблюдать режим дня.Физкультура дает не только здоровье, но и красоту человеческого тела.**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!** |  | **ГБОУ СОШ № 2044 (ДШО 2703)** **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –**C:\Users\Катя\Desktop\plakat1.jpg**ЗДОРОВЫЙ ДУХ****Подготовила воспитатель группы 1 «Капельки» Алымова Е.А.** |
| **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.Питание: белки, жиры, мясная пища, углеводы, витамины.Белки в основном содержатся в молочных продуктах (сырники, вареники, омлет, каши, сваренные на молоке). Они обеспечивают потребность организма в белке и легко усваиваются.Мясная пища тоже нужна детям, лучше в во время обеда и в небольших количествах.Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма (сливочное и растительное масла). В них, помимо жира, содержатся витамины Д, Е, К.Блюда из круп: каши, запеканки – основные источники углеводов.Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище.Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день.Кроме того нужно кушать в определенное время – завтрак, обед, ужин.Соблюдения режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения. Но также и нельзя переедать. | **ЧИСТОТА**Дорогие мои дети!Я пишу вам письмецо:Я прошу вас, мойте чащеВаши руки и лицо.Все равно какой водою:Кипяченой, ключевой,Из реки иль из колодца,Или просто дождевой!Нужно мыться непременноУтром, вечером и днем –Перед каждою едою,После сна и перед сном.Тритесь губкой и мочалкой!Потерпите – не беда!И чернила и вареньеСмоют мыло и вода.Дорогие мои дети!Очень, очень вас прошу:Мойтесь чище, мойтесь чаще –Я грязнуль не выношу.Ваш  Мойдодыр. | **РЕЖИМ  ДНЯ**Режим – порядок чего–нибудь. Распорядок – все делать все вовремя, в одно и тоже время.Ведь это не просто научить себя делать все вовремя, но надо стараться.Игорь Мазнин «Одно из трудных дел»Одно из самых трудных дел –Не делать сразу двадцать делА что ни час – уметь все времяИметь на все свой час и время:И на веселье, и на труд,На шум и шутки пять минут,И на потеху – сладкий миг.И долгий час на чтенье книг!Сон необходим и взрослым и детям. Детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день.  Так после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, печень).  Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.  Всем органам сон полезен, и вредно, если человек регулярно не досыпает. |