

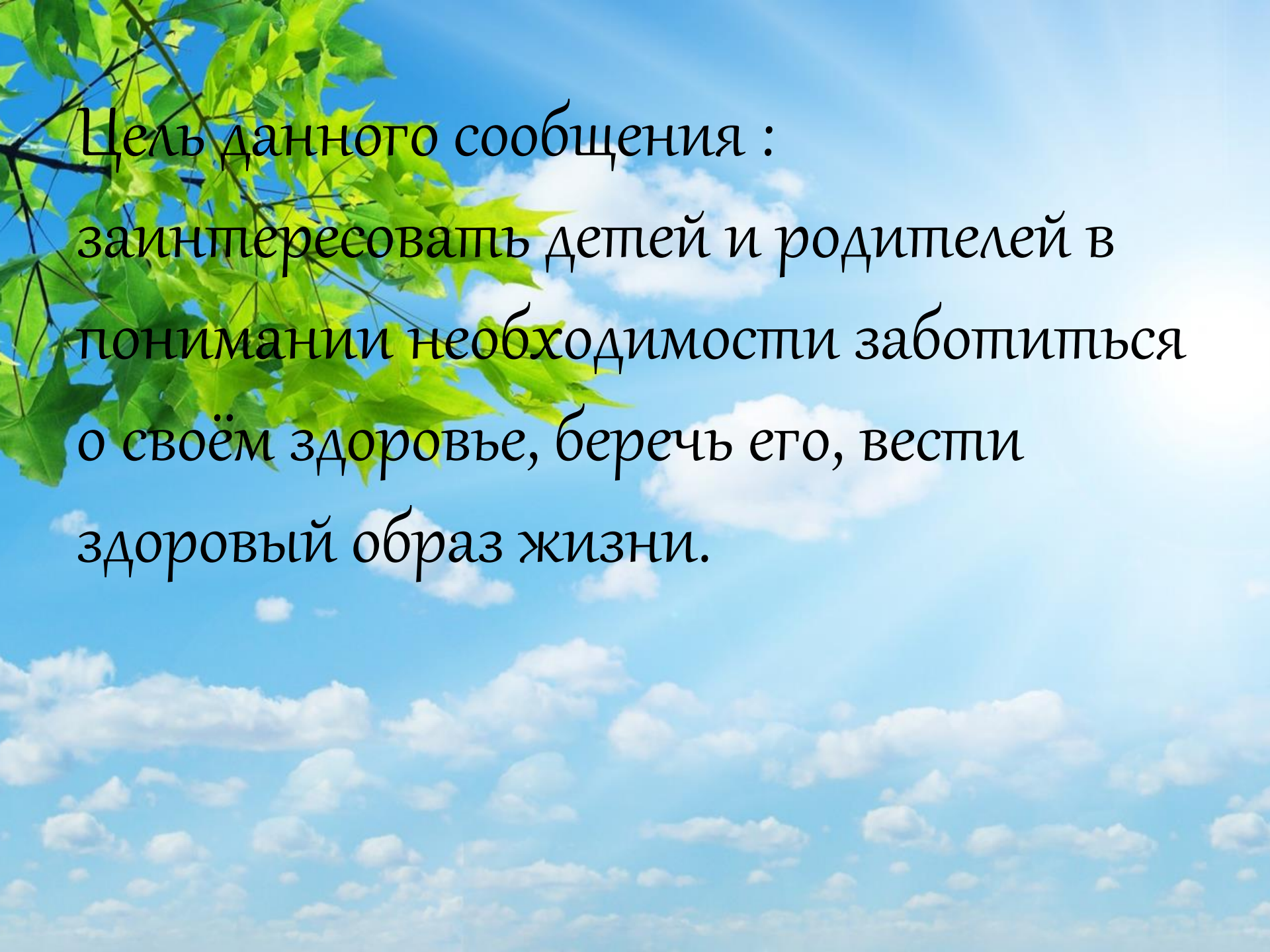


Муниципальное Казенное Общеобразовательное
учреждение имени В.Д. Успенского
Детский сад « Берёзка »

Сохраним своё здоровье

Подготовительная группа

2019 г.

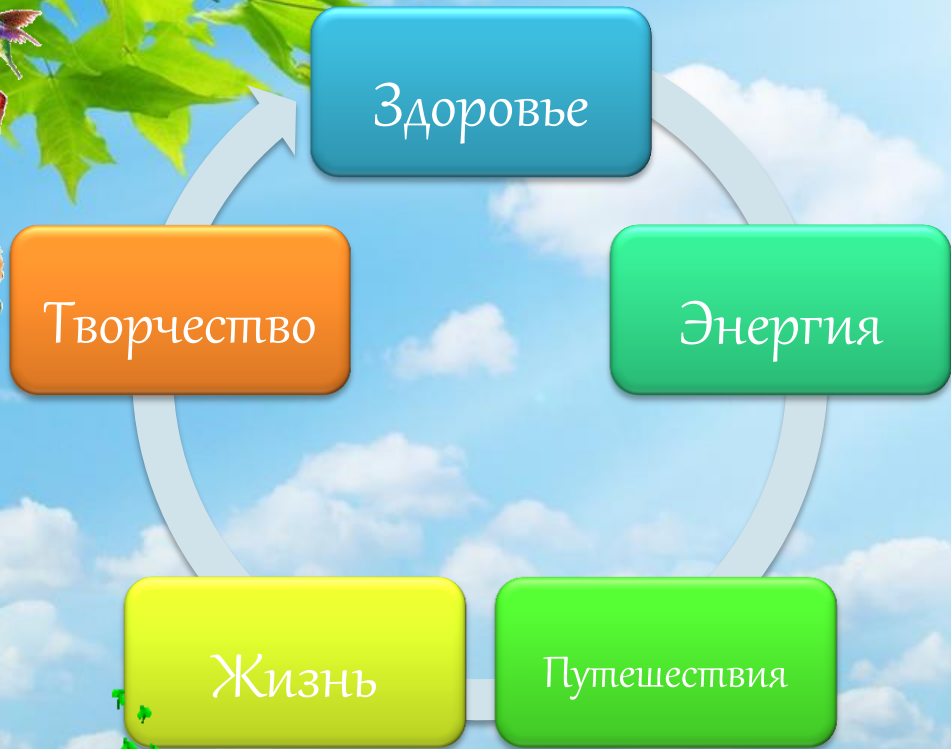


Цель данного сообщения :
заинтересовать детей и родителей в
понимании необходимости заботиться
о своём здоровье, беречь его, вести
здоровый образ жизни.

Девиз нашей семьи :
« Быть здоровым здорово! »

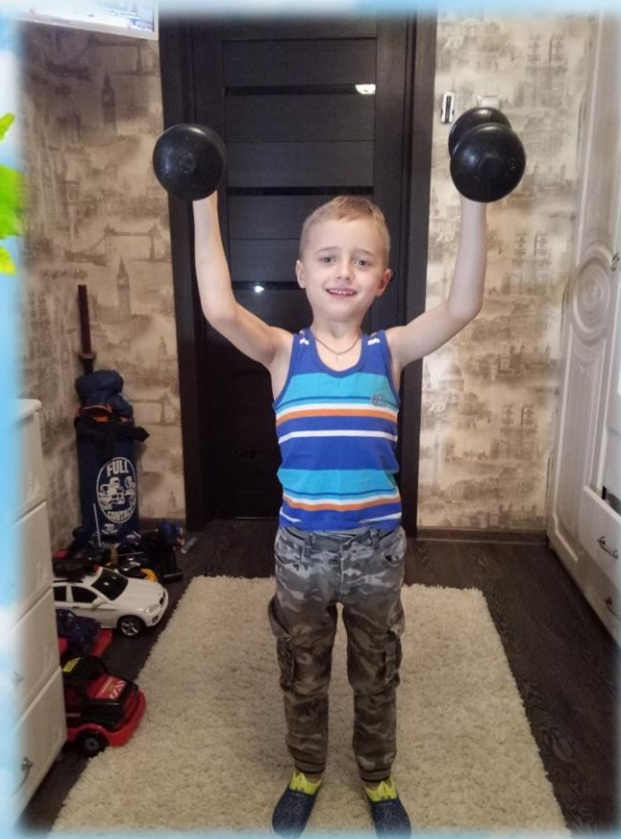


Здоровье – самая большая ценность...



Чтобы вырасти здоровым, надо с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.

- Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



Для чего нужна утренняя зарядка?

Чтобы не болеть

Чтобы быть бодрыми

Чтобы проснуться

Чтобы быть
сильными

Чтобы быть
здоровыми

Чтобы быть
выносливыми

Зачем витамины нужны людям — ответ прост: они
нужны для того, чтобы жить здоровой полноценной
ЖИЗНЬЮ.



Весной, в пору расцвета природы у некоторых людей ухудшается самочувствие, объясняемое нехваткой витаминов, которые содержатся в еще отсутствующих свежих овощах и фруктах, и получившее название «весенний авитаминоз». Это очень серьезная проблема, поскольку нехватка даже одного витамина способна привести к весьма неприятным последствиям. Недостаток витаминов весной ежегодно ощущают практически все.



Солнце – главный источник витамина D, который помогает ребенку усваивать кальций, составляющий основу сильных и здоровых зубов и костей. Достаточно 15 минут ежедневного пребывания на солнце, чтобы обеспечить организм достаточным количеством этого витамина, пребывание на солнце может принести большую пользу для организма ребенка, в частности:

Улучшается жизнедеятельность организма;

Предотвращается возможность развития у младенцев рахита;

Укрепляется иммунная система;

Укрепляются кости.



Совсем не бояться прививки
Ни взрослые, ни малыши.
От гриппа, от кори, от свинки
Себя защитить поспеши.

Укольчик ты сделаешь быстро -
К тебе не придут никогда
Краснуха и оспа. Прививка
На страже здоровья всегда.

И страшных болезней тяжёлых
Всё меньше теперь на Земле.
Пусть много детишек здоровых
Рождается в каждой стране.



Вода — наиболее сильное и эффективное
закаливающее средство.

- Всегда полезны для организма человека различные водные процедуры — обливания, души, ванны.



Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых.

Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.



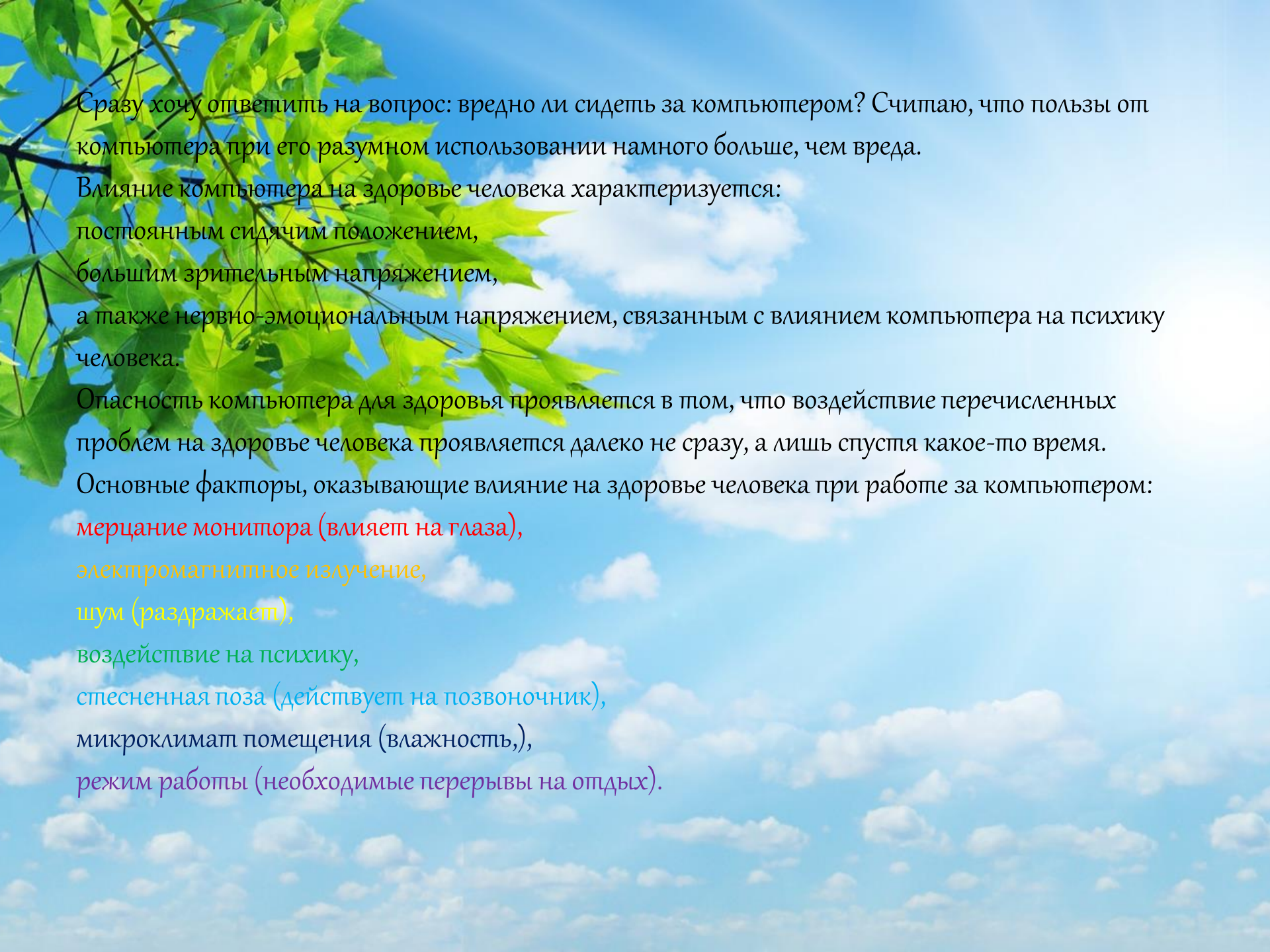
Чем полезно катание на коньках?

Катание на коньках прекрасно тренирует гибкость, быстроту, ловкость и умение держать равновесие. Конькобежный спорт помогает развивать мышцы в основном нижней части тела, а спортсмены, занимающиеся фигурным катанием и выполняющие различные прыжки и поддержки, имеют более сильный «верх». Кроме того, регулярные занятия на льду укрепляют здоровье, повышают тонус организма и его сопротивляемость различным инфекциям, а также улучшают настроение благодаря повышенной выработке эндорфинов – «гормонов счастья».



В нашем мире множество технологий. Самая распространенная это компьютер. Он служит для общения, образования, развлечения, работы.





Сразу хочу ответить на вопрос: вредно ли сидеть за компьютером? Считаю, что пользы от компьютера при его разумном использовании намного больше, чем вреда.

Влияние компьютера на здоровье человека характеризуется:

постоянным сидячим положением,

большим зрительным напряжением,

а также нервно-эмоциональным напряжением, связанным с влиянием компьютера на психику человека.

Опасность компьютера для здоровья проявляется в том, что воздействие перечисленных проблем на здоровье человека проявляется далеко не сразу, а лишь спустя какое-то время.

Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека при работе за компьютером:

мерцание монитора (влияет на глаза),

электромагнитное излучение,

шум (раздражает),

воздействие на психику,

стесненная поза (действует на позвоночник),

микроклимат помещения (влажность),

режим работы (необходимые перерывы на отдых).

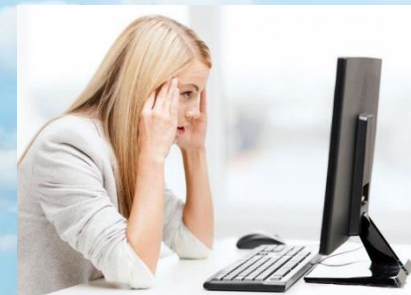
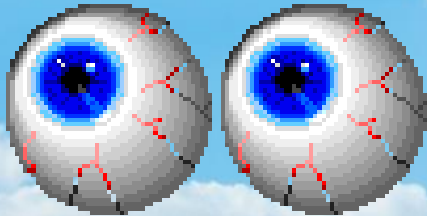
Постоянное сидячие положение

- Едем на работу — сидим, на работе — сидим, едем домой — сидим, дома — сидим. Всё это время наша спина находится в неудобной для неё позиции, под углом 90 градусов. Кроме того, сидя перед компьютером, мы нарушаем и свою осанку. Плечи и подбородок становятся всё ближе к столу, а спина превращается в букву С. В итоге — некрасивая осанка и сколиоз.



Большое зрительное напряжение

- При постоянном созерцании монитора у пользователей ПК неизбежно возникает «синдром компьютерных глаз», признаками которого является быстрая утомляемость, сухость, воспаление, зуд глаз, слезотечение. Со временем возникают нарушения зрительного восприятия (расплывчатость контуров предметов, «туман перед глазами», «двойное зрение», косоглазие), головные боли.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Человеку дана одна жизнь, и прожить ее нужно достойно. Также мы должны понимать, что для жизни на этой земле нам дано одно тело. От самого рождения и в детском возрасте о нашем здоровье заботятся родители. Когда мы вырастаем, то эта задача возлагается полностью на взрослого человека. Ведите здоровый и позитивный образ жизни !



Творите!



Танцуйте!



Путешествуйте!



Будьте счастливы!



Ссылки:

- <http://гб4сочи.рф/2015-03-16-14-06-05/319-весенняя-проблема-авитаминоз>
- https://elhow.ru/psihologija/pochemu-voznikajut-konflikty?utm_source=users&utm_medium=ct&utm_campaign=ct
- <https://zdorovieiuspex.ru/kompjuter-i-ego-vlijanie-na-cheloveka>