

Органы пищеварения

Способы физической
деятельности 4 класс

Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МОУ Лицей № 6 Лаптяну С.Н.

Органы пищеварения

Пища попадает к нам в *рот*. Там она пережёвывается зубами, смачивается слюной. Далее по *пищеводу* пища попадает в *желудок*. В нём она продолжает перевариваться с помощью желудочного сока. Из желудка пища идёт в *кишечник*. Питательные вещества всасываются в кровь и разносятся ею по всему организму. Непереваренные отходы через прямую кишку удаляются из организма.

Физические упражнения укрепляют мышцы живота, улучшают работу кишечника.

Однако надо помнить, что выполнять физическую работу сразу после еды вредно для пищеварения. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму и мешает нормальной работе органов дыхания и кровообращения. Поэтому между принятием пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо делать перерыв 2—2,5 часа.



Пища и питательные вещества

Знаешь ли ты, что человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии? Основную энергию для организма дают **углеводы, белки и жиры.**

Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой. Как видишь, организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако для того, чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые **правила.**

- ◆ Старайся есть в одно и то же время.
- ◆ Ешь четыре раза в день в одни и те же часы: утром дома — первый завтрак, в школе — второй завтрак, после школы — обед и вечером — ужин.
- ◆ Не ешь всухомятку.
- ◆ Никогда не отказывайся от супа: ведь в нём много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- ◆ Не «перекусывай» между основными приёмами пищи.
- ◆ Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу.
- ◆ Во время еды не отвлекайся, не читай, не смотри телевизор, не веди серьёзных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

Пища и питательные вещества

Назови продукты, в которых содержатся углеводы, белки, жиры.

Для роста и развития твоего организма нужны витамины и минеральные вещества.



Назови продукты, в которых содержатся витамины А, D, В, С.





Кто ведёт себя за столом неправильно? Почему?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ



▶ Завтракаю, обедаю и ужинаю каждый день в одно и то же время.



▶ Ем суп.

▶ Хорошо пережёвываю пищу.

▶ Не отвлекаюсь во время еды.



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!

