

МБДОУ Детский сад «Росток» р.п. Пачелма филиал
«Солнышко»

Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Подготовила воспитатель: Лебедева И.А.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это бесценный дар. Оно – главное условие большинства жизненных достижений человека.

Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать.

Стремиться быть здоровым нужно всем и всегда. Радость и счастье, здоровье и долголетие – всё это необходимо каждому из нас.



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!

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.



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!





На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



- Любим спортом заниматься:
- Бегать, прыгать, кувыркаться.
 - А зима настанет—
 - Все на лыжи встанем.



Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!



Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!





Пословицы

- Чистота – залог здоровья.

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Кто аккуратен, тот людям приятен.

- Чистота – лучшая красота.



Загадки

Дождик тёплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне.

Душ

Мыло

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Зубная щетка

Я всегда тебе нужна,
Горяча и холодна.
Позовешь меня –
бегу,
От болезней берегу.

Вода

Вафельное и
полосатое
Гладкое и
лохматое,
Всегда под рукою
Что это такое?

Полотенце

***Спасибо за
внимание!!!***

