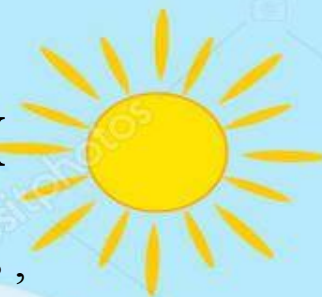



Здорово быть здоровым



Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить , беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни , то можно надеяться , что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.



**Подготовила воспитатель второй
младшей группы №4 к.6
Абрамян Наира Евгеньевна**



Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно,
Надо только знать,
Как здоровым стать

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



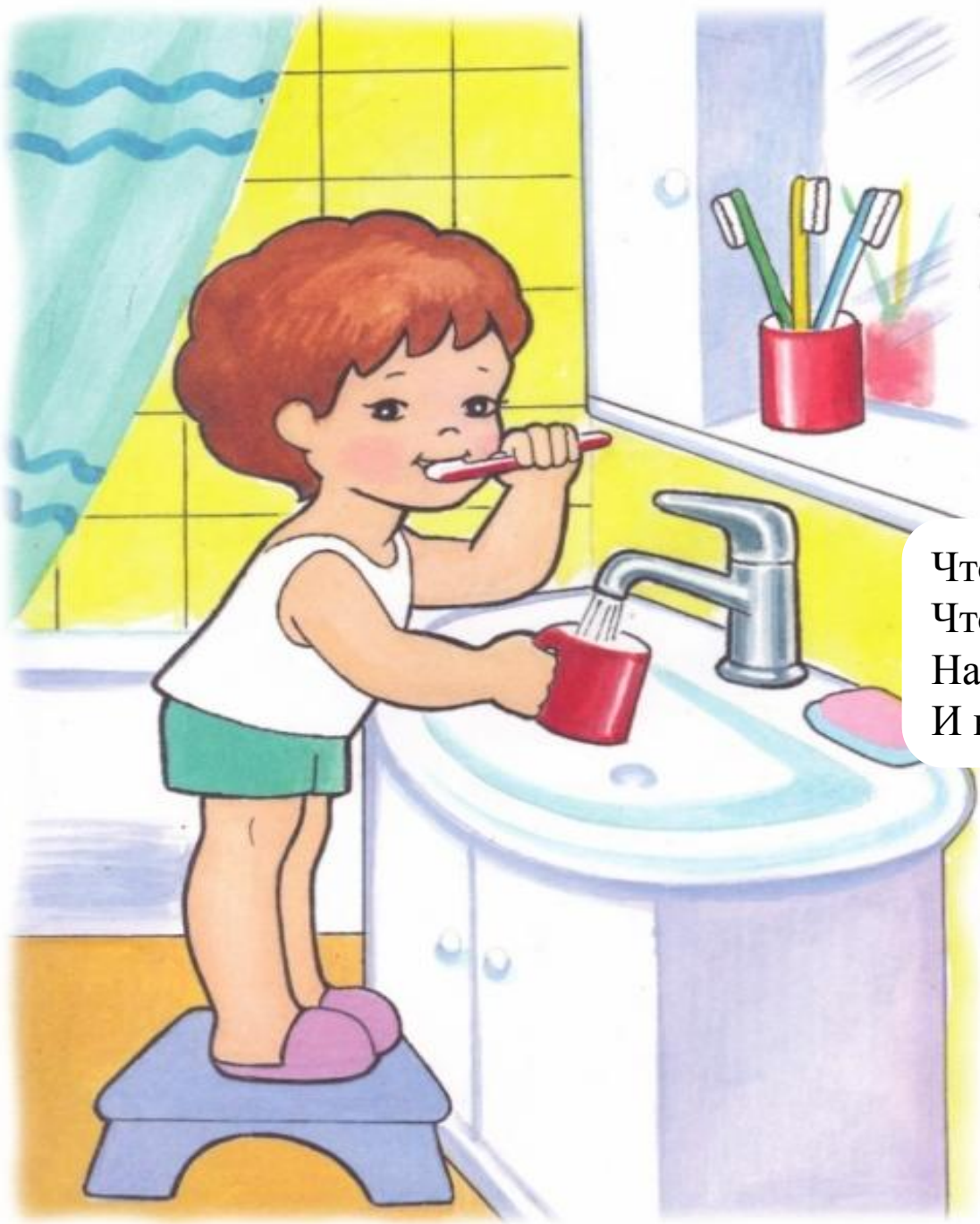


Утром надо не лениться
На зарядку становиться



Ручки с мылом мой по чаще:
С перерывом в два часа.
И тогда с тобой пребудут
И здоровье и краса.

Грязный пальчик в ротик сунешь —
Сразу попадут в живот,
Вездесущие микробы,
Путь в живот им - через рот



Чтоб сверкали зубы перламутром,
Чтоб к врачам дорогу не искать,
Надо зубы щёткой чистить утром
И водою тёплой полоскать.

Овощи

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.



Фрукт

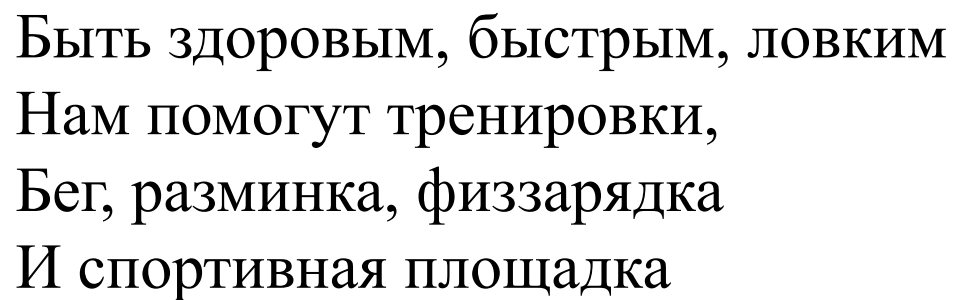


**Если хочешь быть здоровым,
Прогони по дальше лень
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день!**



Если хочешь быть здоров,
Всё в руках твоих дружок!
Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья!





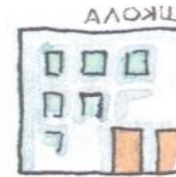
Вы, ребята посмотрите:
Все ли правильно сидите..



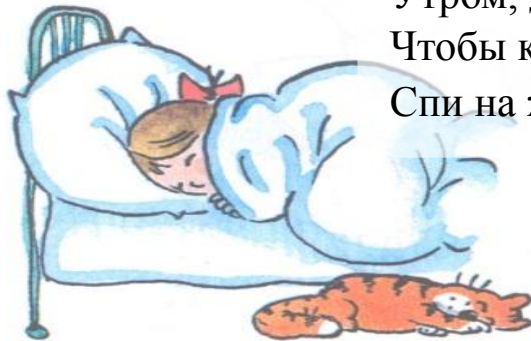
Быть прямой должна спина.
Как гитарная струна
Ноги вы соедините,
Прямо голову держите.



Груз тяжёлый и
большой
Не носи в руке
одной.
Поровну
распределяй
В две руки
И в путь ступай



Береги свой позвоночник
Утром, днём и даже ночью.
Чтобы кости не болели
Спи на жёсткой ты постели.



Загадки

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(Мыло)*
Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*
И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все, как есть ему покажет. *(Зеркало)*
Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка . *(Полотенце)*





Пословицы

Чистота - залог здоровья.
Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
Если хочешь быть здоров – закаляйся
В здоровом теле – здоровый дух.
Кто аккуратен , тот людям приятен.

Пять советов родителям

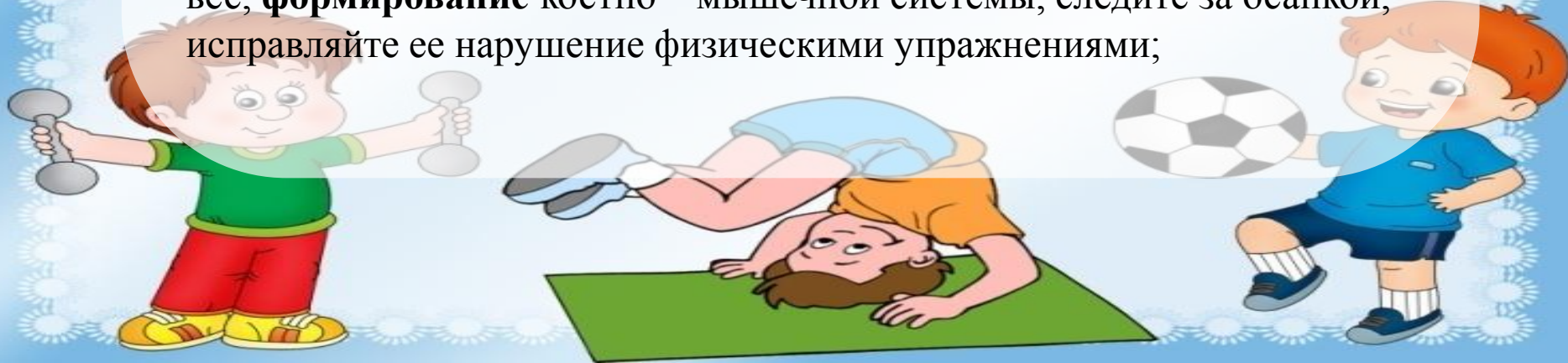
Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием **здоровья ребенка**, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2. Своевременно **обращайтесь** к специалистам в случае отклонений в состоянии **здоровья**, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния **здоровья**, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4. Помните, что движение – это **жизнь**. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

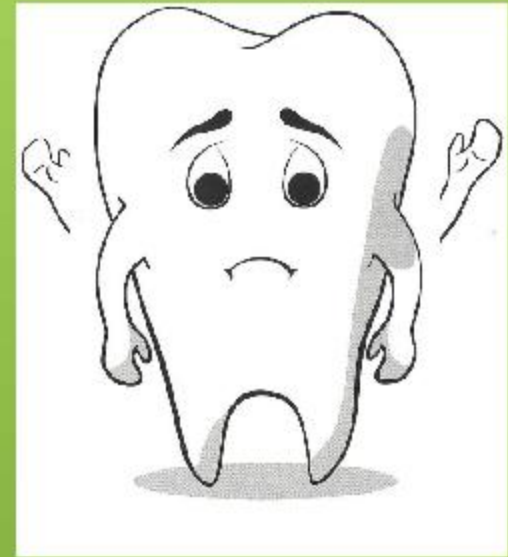
Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, **формирование** костно – мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;



Помоги Тане убрать вредные продукты?



Что полезно для зубов, а что нет?



Игра «Полезное, неполезное»





Спасибо за внимание

