



**«Хочу быть
здоровым!»**



**Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только нужно знать,
Как здоровым стать.**



**Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор ...**

(Шкода)



скорая помощь

03





И пришел наш Айболит,
С нами пусть поговорит:
Как совсем нам не болеть,
И здоровье заиметь!
Много бегать, крепко спать,
Аппетитом не страдать!
Умываться, закаляться
И болезней не бояться!



Вы должны знать, дети, сами,
Что лишь грязными руками,
Вы болезнь несете в рот,
А потом вы со слезами
Говорите горько маме
Что болит у вас живот
Так?



Загадки

В овощах и фруктах есть
Детям нужно много есть.
Есть еще таблетки,
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули, Ангелины..
Что полезно?



Мальчик Гоша с утра бодр,
Ему не хочется в кроватку.
Чтобы здоровым быть всегда
С утра он делает...



Не люблю грязнень, нерях,
Грязных шортиков, рубах.
Чтоб без сажи были лица,
Предлагаю всем умыться.
А чтоб тело чистым было,
Вам поможет в этом...



Всех лохматых расчесать,
Кудри в косы заплетать
Делать модную прическу
Помогает нам ...



Перед сном и после сна
Гигиена всем нужна!
Промыв глазки, ушки, губы,
Очень важно чистить зубы,
Всех микробов, точно плеткой,
Выгонит.. .



Мы по часам едим, гуляем,
И каждый день его
соблюдаем ...



Она помогает нам чистыми стать,
Посуду помыть и белье постирать.



Гигиена – это искусство
или знание сохранять
здоровье, оберегать его
от вреда.



Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие — не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.



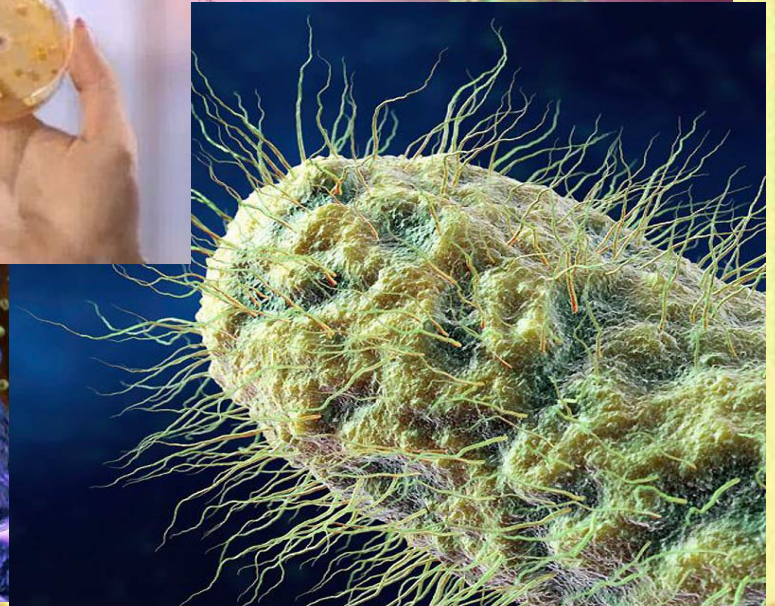
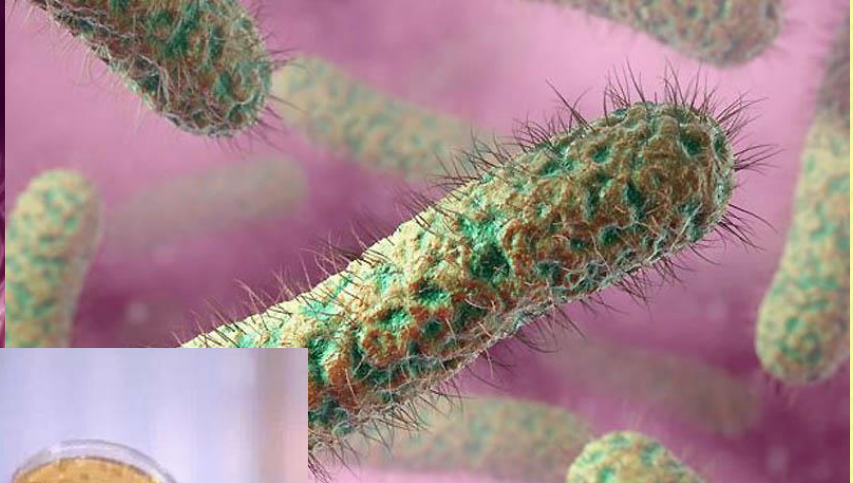
Среди микробов есть наши друзья и враги. С теми и другими мы должны научиться правильно себя вести, чтобы оставаться здоровыми.

Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек
Жить предпочитает в нас.



Микробы — очень маленькие и живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо посмотреть в особый прибор, который называется микроскоп.

Под микроскопом



Частое мытье рук для современного человека не просто признак хорошего воспитания и аккуратности. Эта несложная процедура способна защитить от опасных заболеваний, ведь именно через грязные руки микробы-возбудители попадают в наш организм.



Мытье рук с соблюдением определенных правил - один из лучших способов профилактики, который требует только мыла и теплой воды.

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1



2



3



4



5



6



7



8



9



перед едой



после общения
с животными



после посещения
туалета

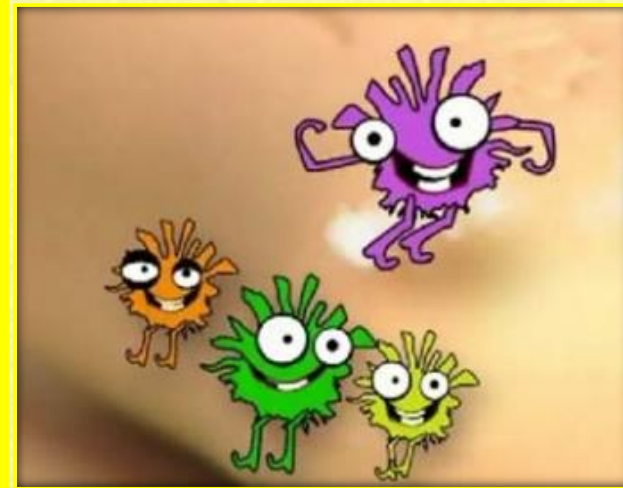


после кашля
и чихания



после игр
и занятий спортом

Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.

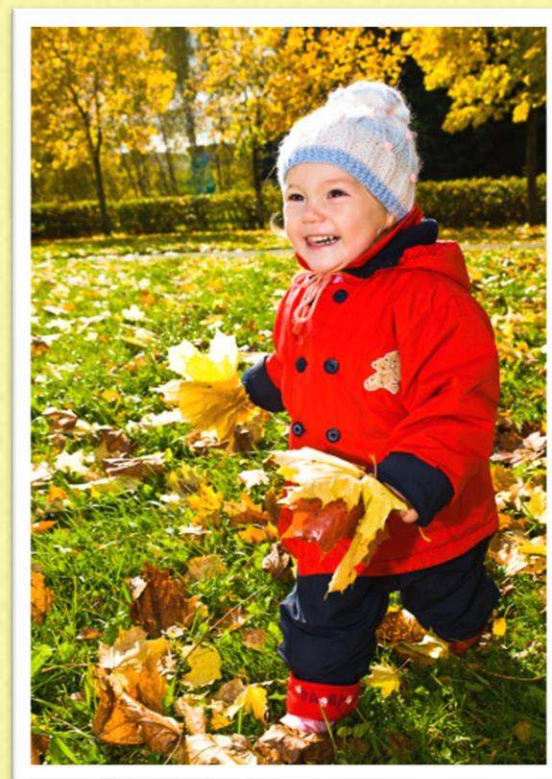




**ЧИСТОТА —
ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!**

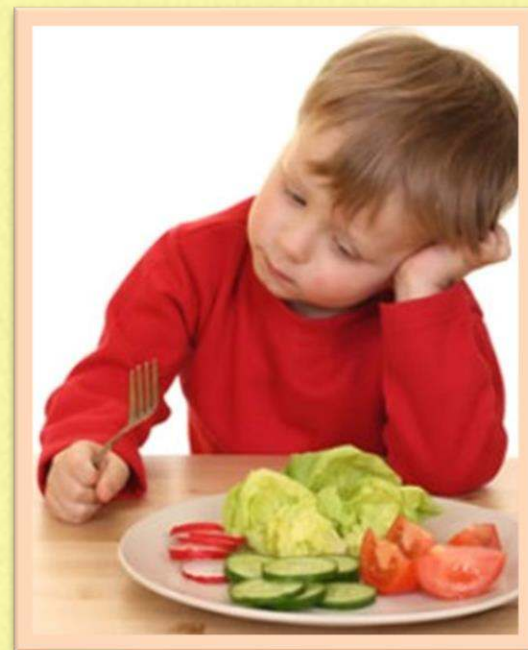
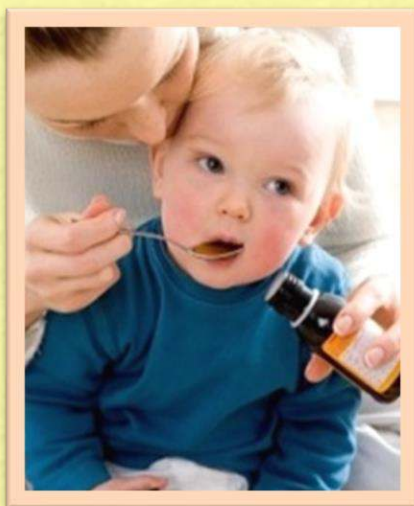


На открытом воздухе
микробов значительно меньше,
поэтому очень полезно гулять
на свежем воздухе в лесу, в
парке.



Есть много полезных микробов.

Полезные микроорганизмы, которые обитают в организме человека помогают бороться с болезнями, участвуют в пищеварении.





Советы
доктора



Айболита

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



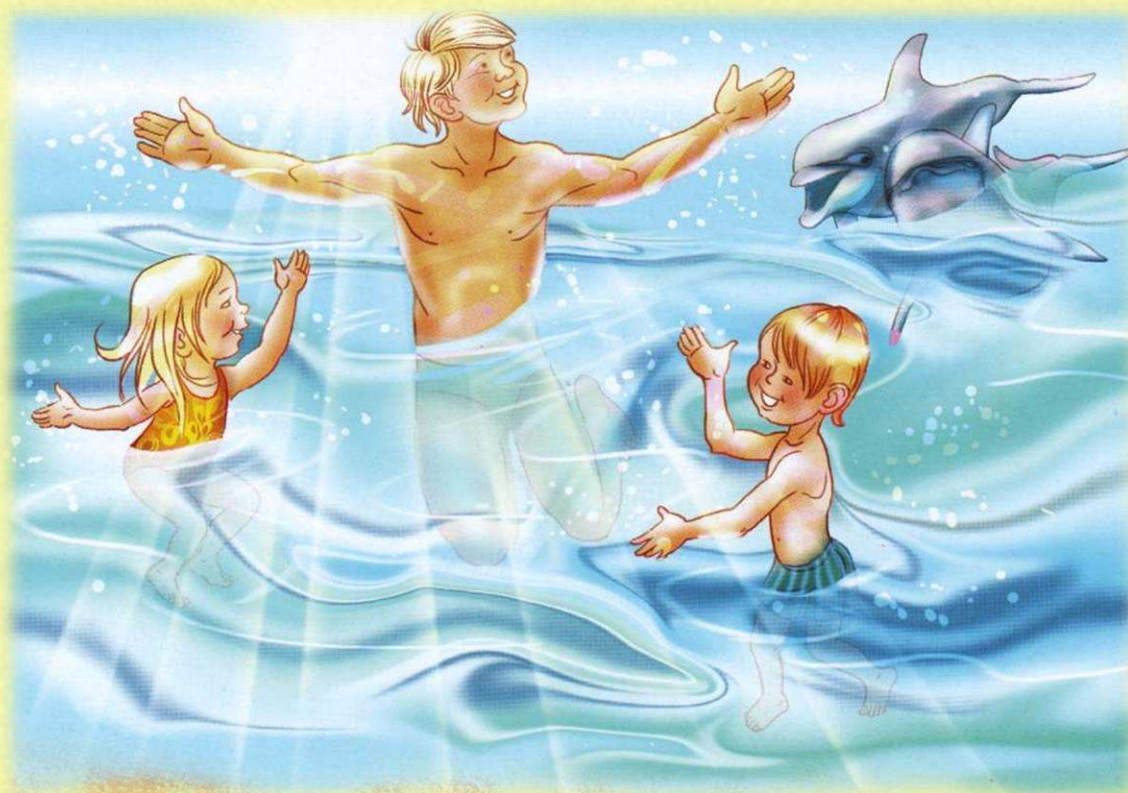
Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



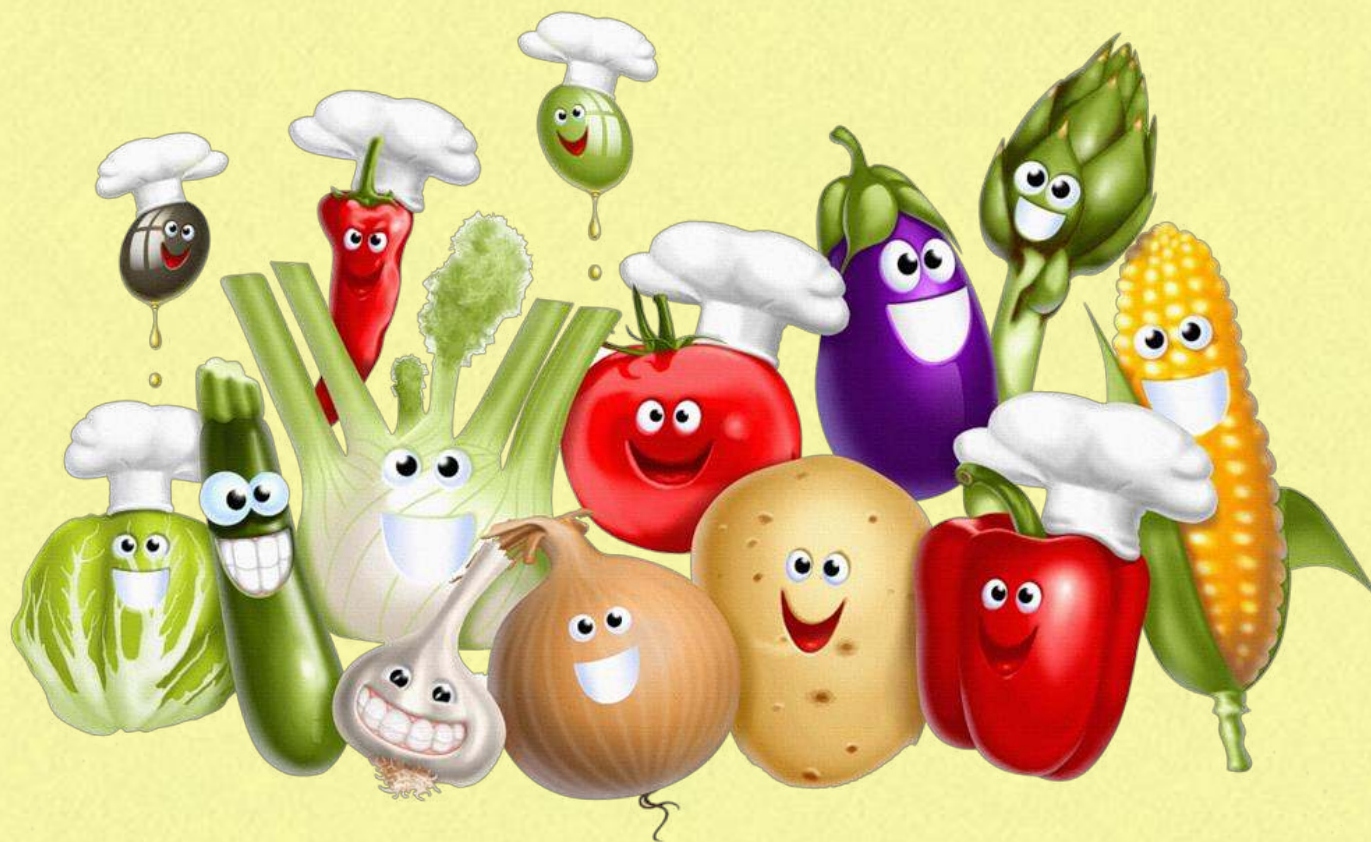


**По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.**

Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, на работе,
И на суше, и в воде.



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



Игра «Полезно - Вредно»

- 1.Ешь побольше апельсинов ...
- 2.Пей морковный вкусный сок. ..
- 3.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить...
- 4.Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис ...
- 5.Пейте дети молоко, будете здоровы ...
- 6.Каша – вкусная еда—Это нам полезно...
- 7.Лук зеленый иногда, нам полезен дети?
- 8.В луже грязная вода, нам полезна иногда?
- 9.Фрукты – просто красота!
Это нам полезно?





Игра «Продолжи пословицу...»

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).

Ну, ребята, до свидания!
Обещайте на прощанье
Зубки чистить, ручки мыть,
фрукты , овощи любить.
Чтобы быть всегда в порядке,
Начинайте день с зарядки.
Знаю, встречу с вами снова,
Всё, пока, будьте здоровы!!!



Будьте здоровы!



**Совет: Чтобы быть здоровым, надо
всегда иметь хорошее настроение.**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Составитель: Анциферова Н.Д воспитатель