

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

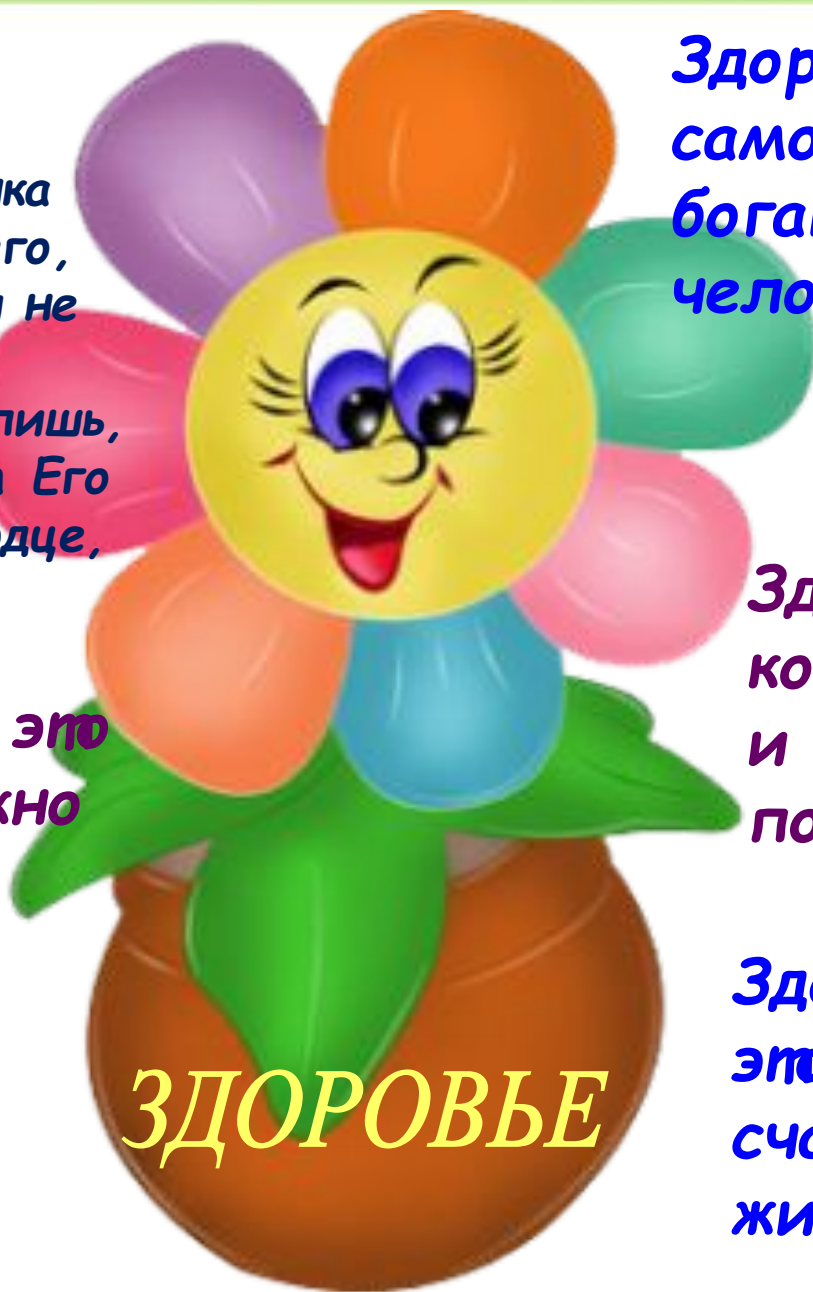


Здоровье ребенка  
превыше всего,  
Богатство земли не  
заменит его.

Здоровье не купишь,  
никто не продаст Его  
берегите, как сердце,  
как глаз.

Здоровье - это  
то, что нужно  
беречь.

Здоровье -  
это сила и  
ум.



Здоровье - это  
самое большое  
богатство  
человека.

Здоровье -  
это красота.

Здоровье - это  
когда ты весел  
и у тебя всё  
получается.

Здоровье -  
это долгая  
счастливая  
жизнь.

# В чистом теле – здоровый дух!



«Одеяло убежало,  
улетела простыня,  
и подушка как лягушка  
ускакала от меня...»

«Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица...»



# Загадки

- В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ... лица»



-Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь ... зубы

-Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные ... ногти.



- В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало ... тело.

- Объявили бой микробам:  
Моем руки чисто с ... мылом.



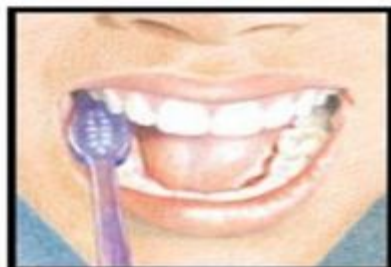
# Как нужно чистить зубы



1 Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



2 С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3 Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4 Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5 Не забудьте почистить язык!

«Вход неряхам запрещён».



«Кто аккуратен, тот людям приятен!»

# Без дела не сидим...

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять -  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.





# Режим дня

7.00 - подъём, уборка постели

7.10 - зарядка, умывание

7.30 - завтрак

8.00-8.30 - дорога в школу

9.00 - 13.40 - учёба в школе

14.00 - обед

14.30 - прогулка

15.00 - 16.30 - самоподготовка

16.30 - полдник

17.00 - игры, отдых

18.30 - ужин

19.00 - чтение книг, отдых

21.00 - подготовка ко сну

21.00 - 7.00 - сон





# Физминутка



# «Делу время, а потехе час!»

Спорт – забава,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
Физкульт – Ура!



# «Береги здоровье смолоду!»

Забота о  
чистоте  
своего тела



Закаливание  
и занятия  
спортом



## Здоровый образ жизни

Рациональное  
питание



Правильный  
режим дня



Отказ от  
вредных  
привычек



# Пословицы и поговорки про здоровье

✓ Здоровье дороже всякого золота.

✓ В здоровом теле здоровый дух.

✓ Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял.

✓ Чистота - залог здоровья.



✓ Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

✓ Богатство - на месяц, здоровье навсегда.

✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.



Мы за ЗОЖ!

# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму



Научиться рационально питаться

МБДОУ № 107

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом

МБДОУ № 107



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



МБДОУ № 107

