

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

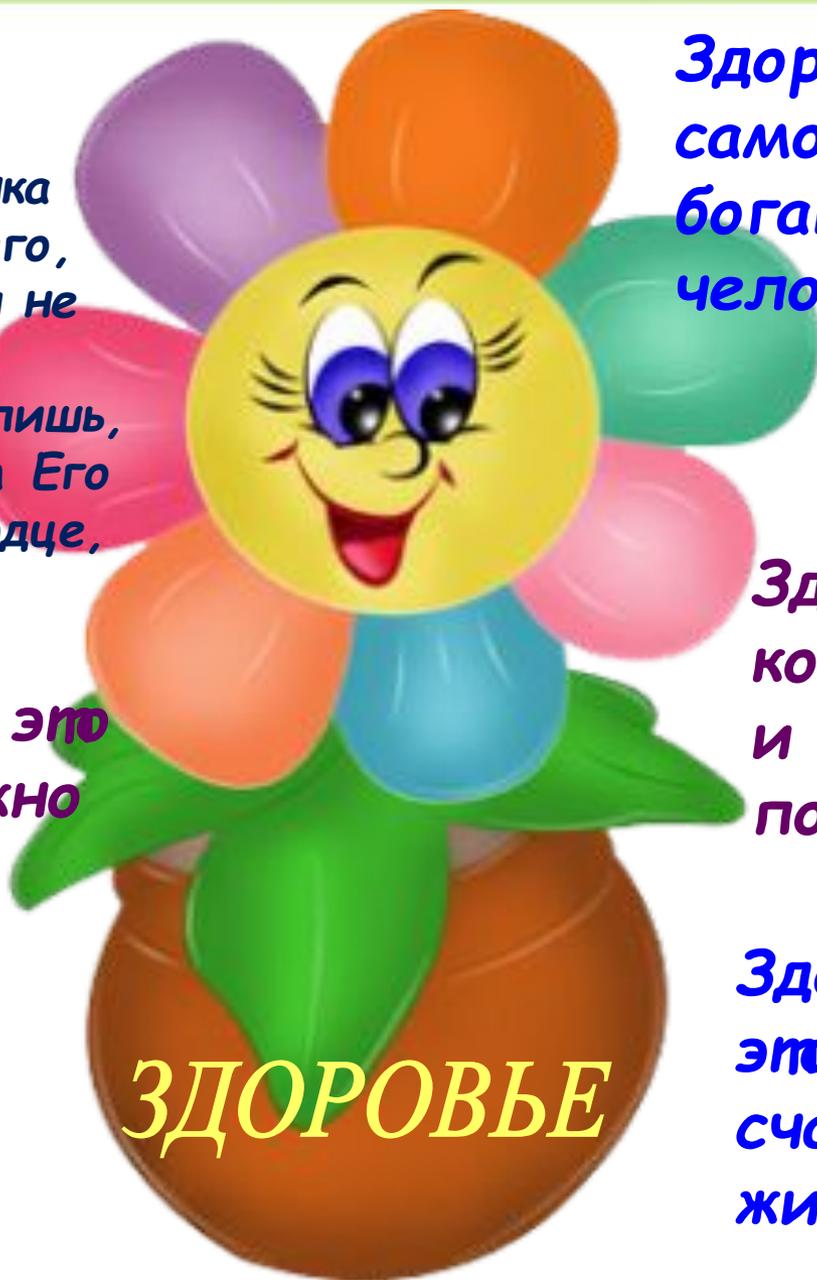


Здоровье ребенка
превыше всего,
Богатство земли не
заменит его.

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

Здоровье - это
то, что нужно
беречь.

Здоровье -
это сила и
ум.



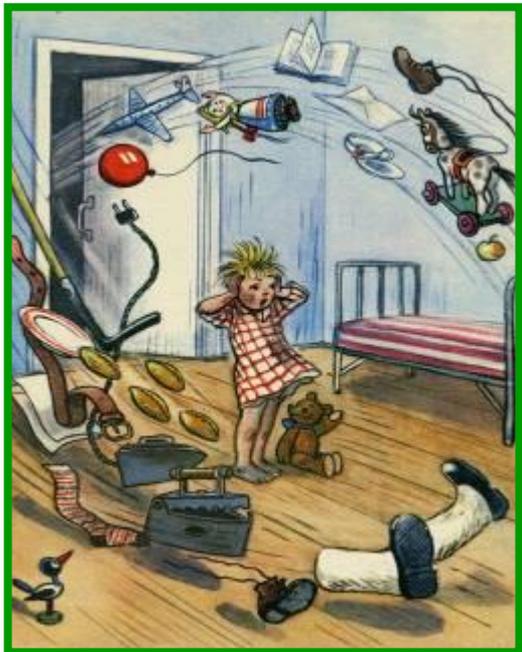
Здоровье - это
самое большое
богатство
человека.

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.

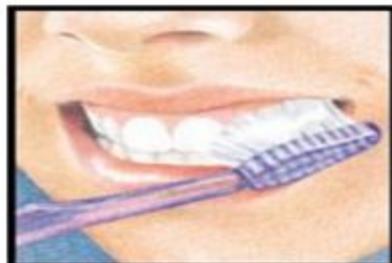


- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало ... тело.

- 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.

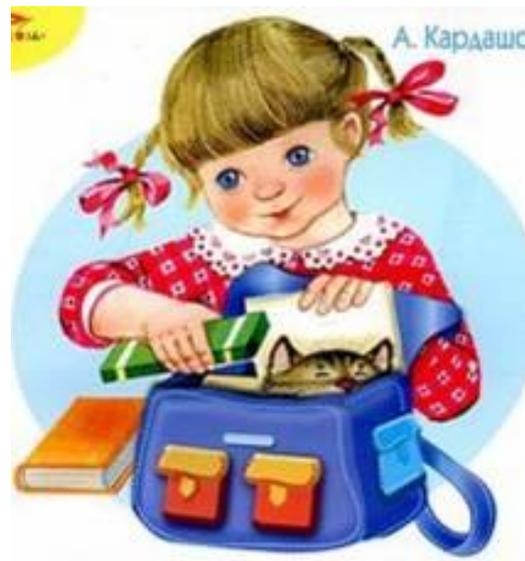


4 Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



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

