

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад комбинированного вида № 6 «Солнышко»

# РАСТИМ здоровых детей

Старшая группа № 7 «Акварелька»

Подготовила  
М.М. Командрина





# Здоровый образ жизни

Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!





# Соблюдай режим дня!

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать —  
Нужно вовремя ложиться спать.  
Ну, а утром не лениться  
На зарядку становиться!







# Профилактика от плоскостопия Дорожка здоровья



Самомассаж  
«Неболейка»







**Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.**



**У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.**





**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!**



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





**Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься  
Надо всем, ребята, нам!**







**Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.**



**Если будешь улыбаться,  
Добрый будешь ты всегда,  
Тебе нечего бояться —  
Жить ты будешь лет до ста!**





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

