

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!**

