

An illustration of three children lying on their stomachs on a green grassy field. A large monarch butterfly is in the center. The child on the left has dark curly hair and is wearing a yellow hat. The child in the middle has blonde hair and is wearing a red shirt. The child on the right has long brown hair and is wearing a blue shirt. The background is a bright green field with small white flowers and a yellow sun in the top left corner.

# Основы здоровья.

Выполнила:  
воспитатель  
МБДОУ «Детский сад  
№134»  
Фролова Наталья  
Владимировна



Здравствуйте ,мои  
друзья,  
Доктор Чистюлькин - это  
я!!!

Дам Вам добрые советы,  
В них все спрятаны  
секреты.

Как здоровье сохранить.  
Лучше с малых лет  
начать,  
Ни минуты не терять!





Режим - это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учебы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное - режим надо соблюдать.

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



Чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить утром и вечером и полоскать рот после еды. Волосам нужен особый уход. Их нужно мыть специальным детским шампунем и расчесывать щеткой. Дважды в день человеку необходимо умываться, чтобы смыть бактерии, которые могут вызвать воспаления.

Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться!

**Зарядка и занятие спортом** помогут тебе без усталости, бодро, выполнять свои ежедневные дела и задачи.



Следует, ребята,  
знать-  
Нужно утром не  
лениться-  
На зарядку  
становиться.  
Становитесь на  
зарядку  
Организму  
подзарядка.

## Мой руки с мылом перед едой, после прогулки и игр с животными.



На всех предметах к которым ты прикасаешься в течении дня есть много микроорганизмов, многие из них вызывают серьезные заболевания. Представляешь, сколько людей прикасались к деньгам, кнопкам лифта, поручням в общественном транспорте немытыми руками.

Чтобы ни один микроб,  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой!!!



## Регулярно стричь ногти и волосы.



Волосы нужно подстригать, чтобы они не лезли в глаза и не мешали смотреть.

Ногти защищают кончики пальцев. Но для того, чтобы они не вызывали дискомфорта их периодически подстригают.

Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.



## Правильно питаться.

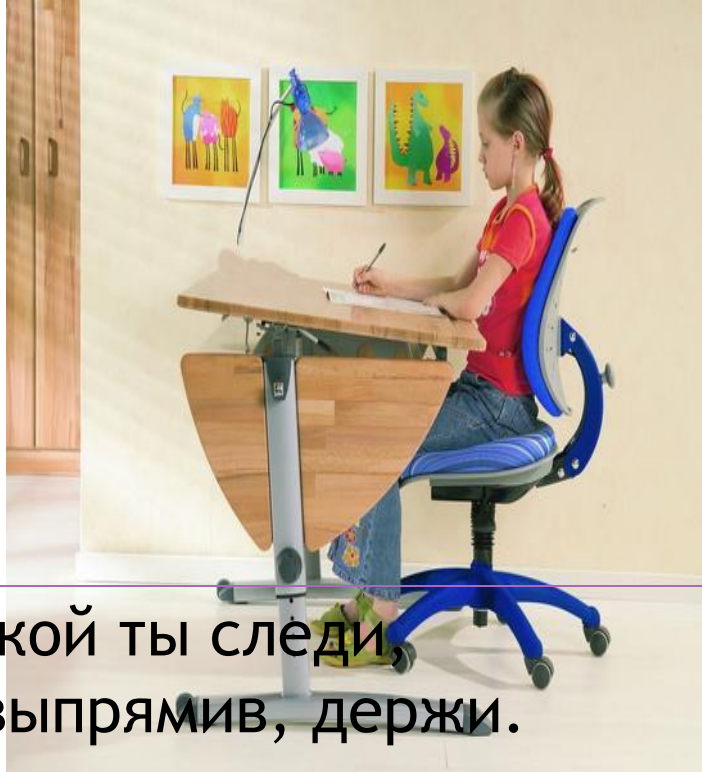
Для того, чтобы расти, быть здоровым и выносливым - нужно есть. Во время еды вредно читать, смотреть телевизор, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски не пережевывая. Не стоит есть много соленой и копченой пищи, она не принесет пользы твоему организму.



Нужно правильно питаться.  
Кушать овощи и фрукты, рыбу,  
молокопродукты-  
Вот полезная еда. Витаминами  
полна.  
Чтобы Вам здоровым быть,  
Надо овощи любить.  
Свекла, репка, лук, морковь-  
Моя первая любовь!



## Следить за осанкой, держать спину ровно.



За осанкой ты следи.  
Спину, выпрямив, держи.  
Чтобы ровненько стоять.  
Нужно спину так держать,  
Люди смотрят не дыша:  
Ох, осанка хороша!

Осанка - это привычное положение тела человека. Нарушение осанки всегда ведет к нарушению работы других органов и систем организма, потому что здоровый позвоночник - основа здоровья тела. Для осанки важно:

- \*Спать на жестком матрасе с плоской подушкой.
- \*Сидя за столом держать спину ровно.
- \*Много двигаться, заниматься спортом, делать зарядку.

## Закаливание.



Закаляйся, и  
тогда-  
Не страшна тебе  
хандра.  
Солнце, воздух и  
вода-  
Наши лучшие  
друзья!!!



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

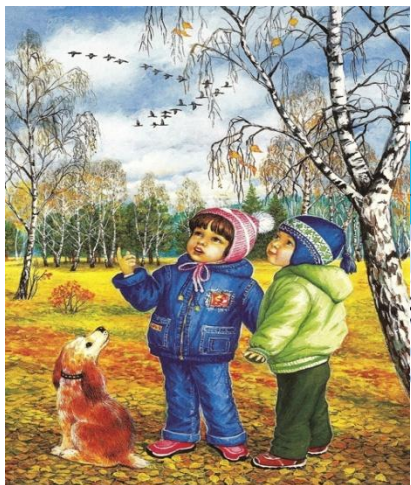
Закаливание - это  
тренировка защитных  
сил организма.  
Закаленный человек  
легко переносит жару и  
холод, меньше  
простужается.  
Закаливание - это  
обтирание мокрым  
полотенцем, купание в  
водоемах, обливание  
холодной водой,  
контрастный душ,  
хождение босиком.  
Проще всего закаляться  
гуляя на улице в любое  
время года.



**Ежедневно гулять на свежем воздухе.**

Свежий воздух – укрепляет организм. После прогулки лучше думается, так как мозг получил много кислорода. Еще в древние времена великие врачеватели считали воздух одним из сильнейших оздоровительных средств.

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши,  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде.






## Сон.



Спать нужно ложиться в одно и то же время и спать не менее девяти часов.

Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы.

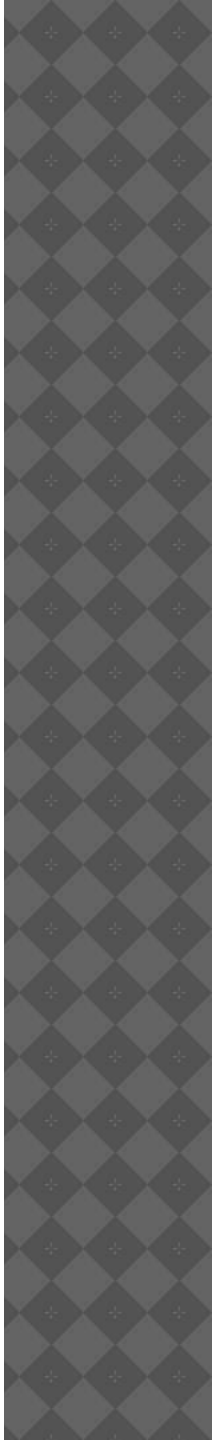
Полезен нам со всех сторон  
Полезен нам со всех сторон,  
Ночной здоровый, крепкий сон,  
Дневной, ночной, здоровый, крепкий сон!



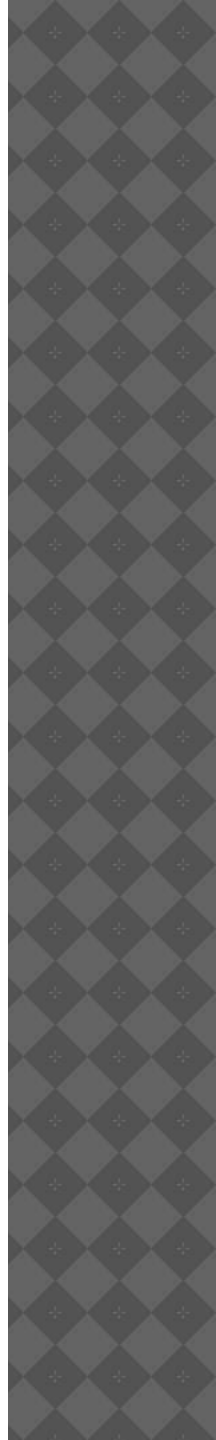
Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. Купить здоровье невозможно. Его необходимо беречь и укреплять. Для этого нужно правила соблюдать.

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

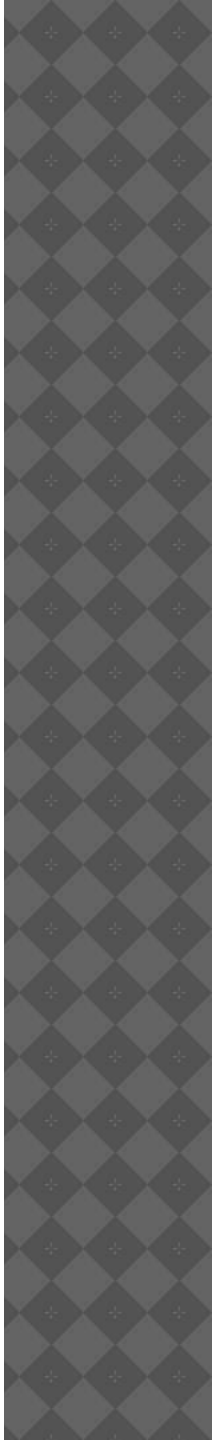
















# **Здоровье свыше нам дано Учись, малыш, беречь его!!!**



**Чтобы не было  
микробов,  
В чистоте должны  
все жить.  
Чтобы не было  
болезней,  
Верить в силы, не  
грустить.**

**Тот, кто верит в свои силы,  
В доброту и красоту,  
Никогда и у здоровья  
Не останется в долгу.**