



ПОРТФЕЛЬ

ЗДОРОВЬЯ



НАШ ДЕВИЗ:
Я ЗДОРОВЬЕ
СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!

*Это время нам знакомо.
Это время для подъема.
Поднимаемся спешим,
К умывальнику бежим.
Глазки умываем,
Ручки вытираем.*

**Подъём,
умывание
7.00 - 7.30**



*Как заправили кроватку,
Быстро делаем зарядку.
Ножками потопали.
Ручками похлопали.
Вот здоровья в чем секрет,
Всем друзьям
«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»*



**Зарядка
7.40**



**ЧИСТИТ ЗУБЫ
ЛОВКО, ЧЕТКО
ДВАЖДЫ В ДЕНЬ -**

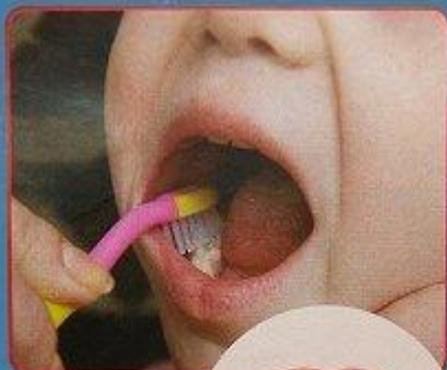




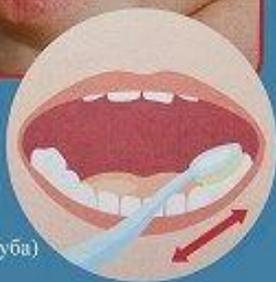




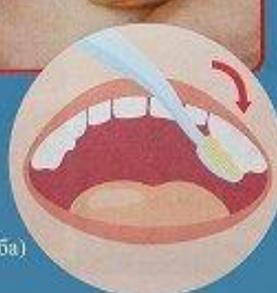
ЗУБЫ БЕЛЫЕ НУЖНЫ, ЗУБЫ КРЕПКИЕ ВАЖНЫ!



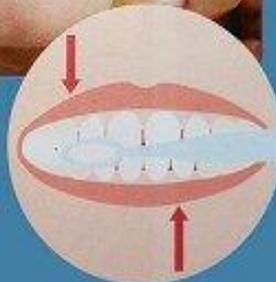
Чистим нижнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим верхнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



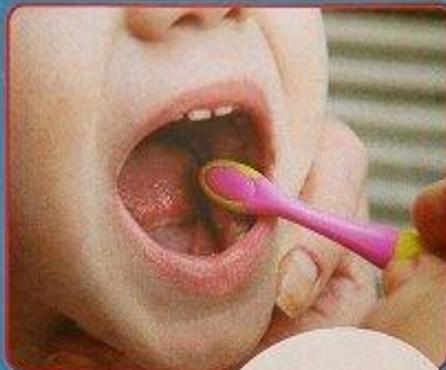
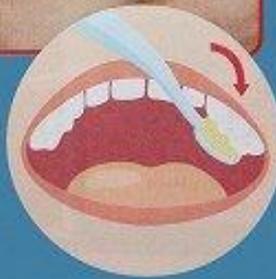
Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх



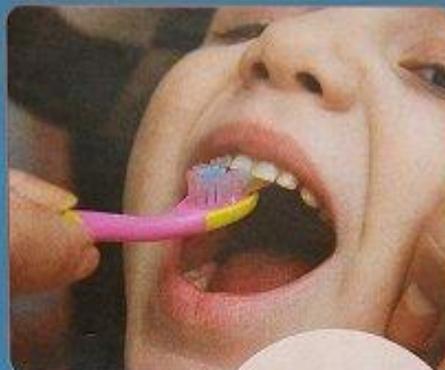
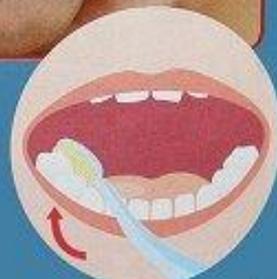
Чистим передние зубы круговыми движениями



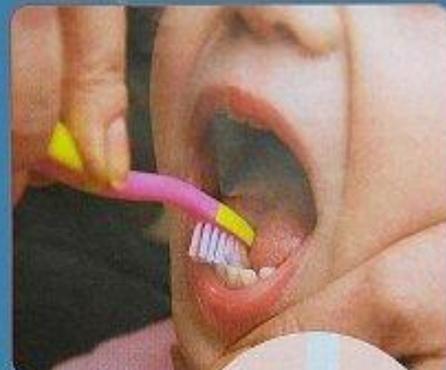
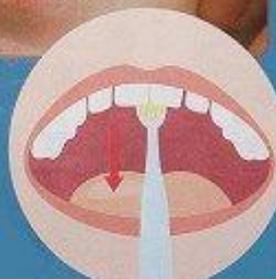
Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим выметающими движениями со стороны нёба



Чистим выметающими движениями со стороны языка



ПРАВИЛА



- 1. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ**
- 2. СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКОЙ ПИЩИ**
- 3. ОПОЛАСКИВАТЬ РОТ ВОДОЙ ИЛИ ЗУБНЫМИ ЭЛИКСИРАМИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ**
- 4. ЧАЩЕ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**
- 5. ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД**
- 6. ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

ИГРА
«ОТЫЩИ БУКВУ,
составь слово
ОПРЕДЕЛИ КРУПУ»





Питание



Завтрак	7.50
Второй завтрак	10.30
Обед	14.00
Полдник	16.00.
Ужин	19.00

*Нужно питаться в
назначенный час
Хоть понемногу, но
несколько раз!*



Гигиена



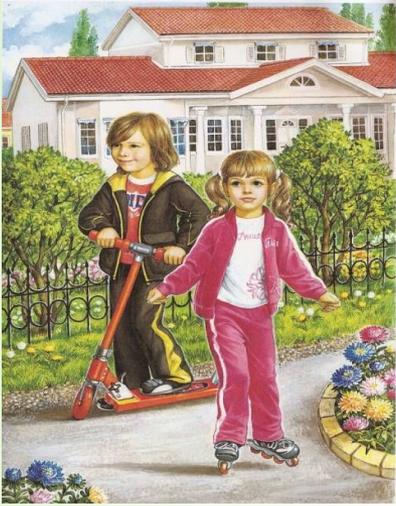


СОВЕТ

**Чистота –
всегда, во всем,
И микробы
нипочем!**



**От простой воды и мыла
У микробов тают силы.**





Отдых, прогулка

14.30 – 16.00

*Теперь можно погулять
Или книжки почитать,
Или взять свои игрушки
И немного поиграть.*



Выполнение домашних заданий

16.20 – 17.30

*В школе знания получаем,
Дома знания закрепляем.
Вовремя всегда и в сроки
Будем делать мы уроки.*





Помощь по дому 17.45 – 19.00

*Час настал помочь нам маме,
Соберём игрушки сами,
Пол в квартире подметём.
Мы поможем ей во всём.*



Свободное время 19.30

*На диване полежим,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем.*



Сон 21.00

Мы умылись –

и в кровать!

Завтра рано нам вставать!

Пусть приходит крепкий сон.

Всем на свете нужен он.





**Режим - одно из главных составляемых
здорового образа жизни**



**Мы порядком
дорожим-
соблюдаем свой режим!**

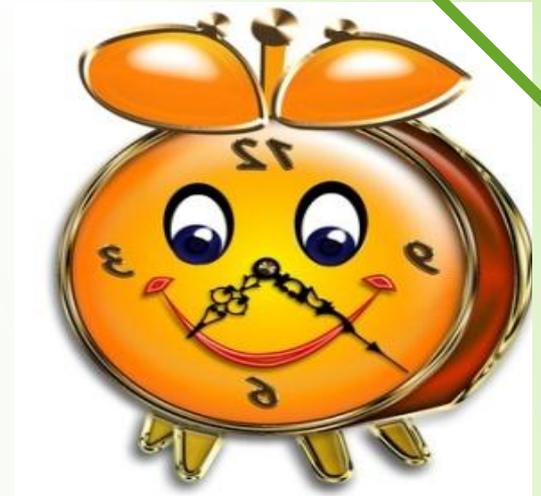


Формула здоровья:

- ◆ Соблюдать режим питания
- ◆ Дышать свежим воздухом
- ◆ Достаточно спать
- ◆ Проявлять доброжелательность
- ◆ Чаще улыбаться
- ◆ Заниматься спортом
- ◆ Соблюдать режим дня







**Спасибо за
внимание!**