

# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

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



Подготовила: Лекомцева Н.Л.

# Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



двигайся!

труд и отдых!

питайся!

чистоту!

привычкам!






- ребенок чистит зубы утром,
- § ребенок умывается,
- § ребенок вытирается полотенцем,
- § ребенок чистит зубы перед сном,
- § ребенок полощет рот после еды,
- § ребенок моет руки с мылом после прогулки,
- § ребенок моет руки с мылом после посещения туалета,
- § ребенок моет руки с мылом перед едой,
- принимает душ,
- § ребенок моется в ванной с мылом и мочалкой,
- § ребенок ухаживает за своим внешним видом,
- § ребенок следит за прической,
- § ребенок расчесывает волосы перед сном,
- § ребенок пользуется носовым платком,
- § ребенок ухаживает за своей одеждой и обувью,
- § ребенок переодевается в домашнюю одежду,
- § ребенок убирает в комнате,
- § ребенок убирает игрушки в группе и др.

# *Нет вредным привычкам!*



*«Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу»*



**Привычка - это то, что человек  
привык делать не задумываясь,  
почему он это делает и как.**

# Посеешь привычку- пожнёшь характер.

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*



# *Больше двигайтесь!*

*«В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся»*



**Здоровье в порядке – спасибо зарядке.**



**Мы зарядку любим очень , летом все  
поедем в Сочи !**





**Кто со спортом дружит – никогда не тужит.**





# Пап к себе мы пригласили



# И в командах победили



**Любим мы не только бегать,  
Веселиться и играть,  
Кроме этого мы любим,  
Очень любим познавать.**







**Сяду прямо не согнусь - за работу я  
примусь.**







**Чтоб начать нам  
рисовать,  
Надо пальчики  
размять**

# Дружно подышали



**Чтобы все познать и не устать,  
Надо нам размяться,  
Пора физминуткой  
Нам позаниматься!**



# Устали - полежали



# Вышли прогуляться, На воздухе размяться.



**Знают взрослые и дети ,сон полезен  
всем на свете !**



# Гимнастика пробуждения



*Выспались мои ребятки?  
Потянитесь все  
в кроватке,  
Повернитесь на бочок,  
Покажите язычок,  
Повернитесь на другой,  
Выдох-вдох и сон долой!*

**Встань своими  
ножками  
На «массажную  
дорожку».  
Походи, потопчись,  
Закаляйся – не ленись!**





# *Правильно питайся!*



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*



# Обед вкусный у нас –в нем энергии запас!



# ГЛАВНЫЕ ПОМОШНИКИ В ФОРМИРОВАНИИ здорового образа ЖИЗНИ .







**Ребята, берегите  
здоровье!**

**Спасибо за внимание !**

