



МБДОУ Подгорненский д/с
«Колокольчик»

Презентация на тему:
«Расту здоровым!»
(для детей разновозрастной
группы)

подготовила
воспитатель Алиева З.А.
октябрь 2021г.

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



Если хочешь быть здоров: делай зарядку

Следует, ребята знать,
Нужно всем побольше спать.
Ну , а утром не лениться –
На зарядку становиться!



Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день.





Веселая зарядка

Каждый день по утрам делаем зарядку
Очень нравится нам делать по порядку
Весело шагать, руки поднимать,
Приседать и вставать, бегать и скакать!
Наклоняться вперед, а потом наоборот!
Ручки поднимаем, тут же опускаем!
А теперь попрыгаем и ножками
подрыгаем.

Если хочешь быть здоров...

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться.





Советы

- Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов, чтобы зубы оставались здоровыми.
- Если заболел зуб - надо идти к врачу.

Если хочешь быть здоров: умывайся

Чтобы быть здоровым, сильным
Мой лицо и руки с мылом.
От простой воды и мыла,
У микробов тают силы.





Советы

- Всегда мой руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, игр, прогулки, общения с животными.
- Коротко стриги ногти на руках и ногах.
- Научись пользоваться носовым платком.
- При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.
- Содержи в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны.

Загадки

Вафельное и
полосатое,
Ворсистое,
махровое,
Всегда под рукою-
Что это такое?



Хожу, брожу не по лесам
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.



Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч и облаков,
Целый день идти готов.



Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!



Если хочешь быть здоров: спортом занимайся

Спорт нам плечи расправляет,
Силу ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.



Занимайся спортом!



#3215918



Если хочешь быть здоров: закаляйся

Все ребята знают
Что закалка помогает,
Что полезна нам всегда
Солнце, воздух и вода.

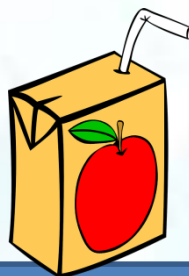


Если хочешь быть здоров: правильно питайся

Прежде чем за стол мне сесть.
Я подумаю, что съесть.



Полезные и вредные продукты





Закончи пословицу

- Чистота – залог
(здоровья)
- Здоровье в порядке – спасибо ...
(зарядке)
- Если хочешь быть здоров ...
(закаляйся)
- Кто аккуратен, тот людям ...
(приятен)
- Пешком ходить - долго ...
(жить)

Это я, это я, это все мои друзья!

- Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- Ну, а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?
- Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?
- Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?
- Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?



Будьте все здоровы!

