

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

Здоровый образ жизни



Цель – формирование у детей 4-5 лет, представлений о здоровом образе жизни.

Руководитель проекта: Усольцева Олеся Леонидовна, методист по экологическому направлению МКУДО «Половинский ДДТ».
Авторы: Ящук Ирина Анатольевна (педагог-организатор
МКУДО «Половинский ДДТ», мама);
Ящук Елизавета (дочь).

Правильное питание - залог здоровья!

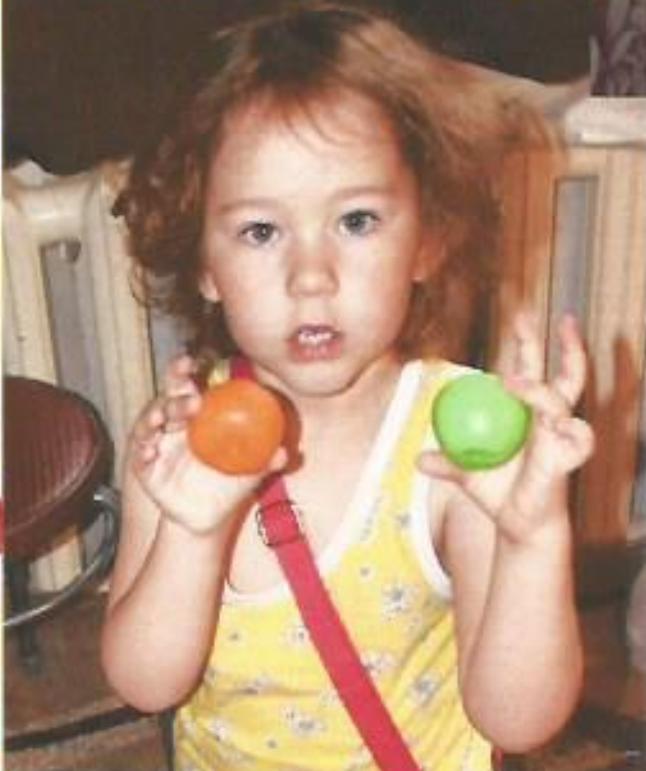
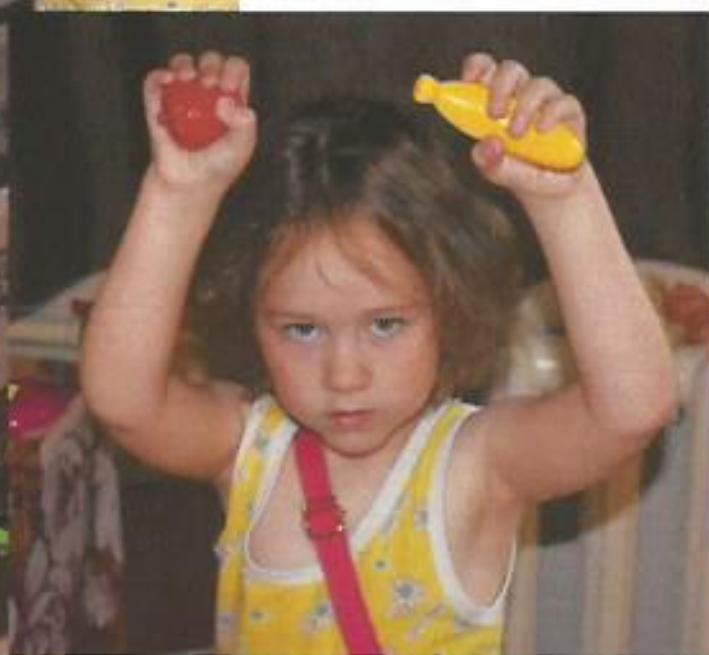




Жирная еда - вредит здоровью!



Витамины - наши друзья!





ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, мясо и сыр,
Масло, макароны и кефир.
Дрожжи, курага, орехи -
Всё для вас скроет усмешка.
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!

ВИТАМИН А

Расскажу вам не шла,
Как воюю с врагом!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня - и подрастешь
Будешь им до всем хором!

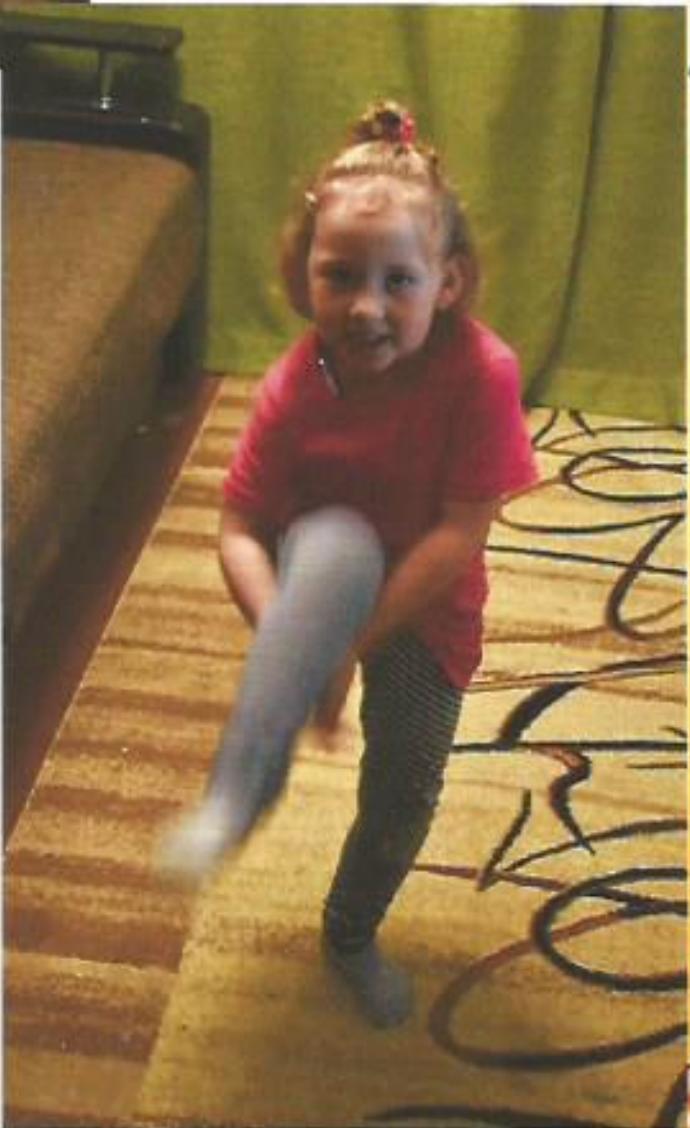
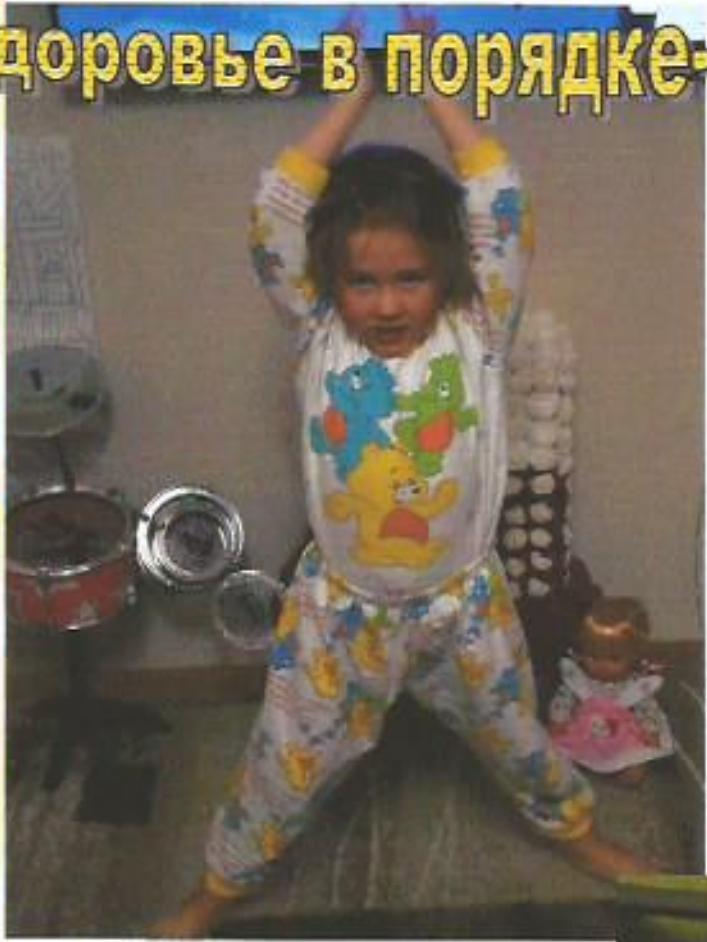
ВИТАМИН С

Землянику мы сорвем -
В ягодке меня найдешь.
Я в спородине, в капустине,
В яблоках живу и в лунах,
Я в красном и в картошке,
В помидоре и в горошке!

ВИТАМИНЫ!

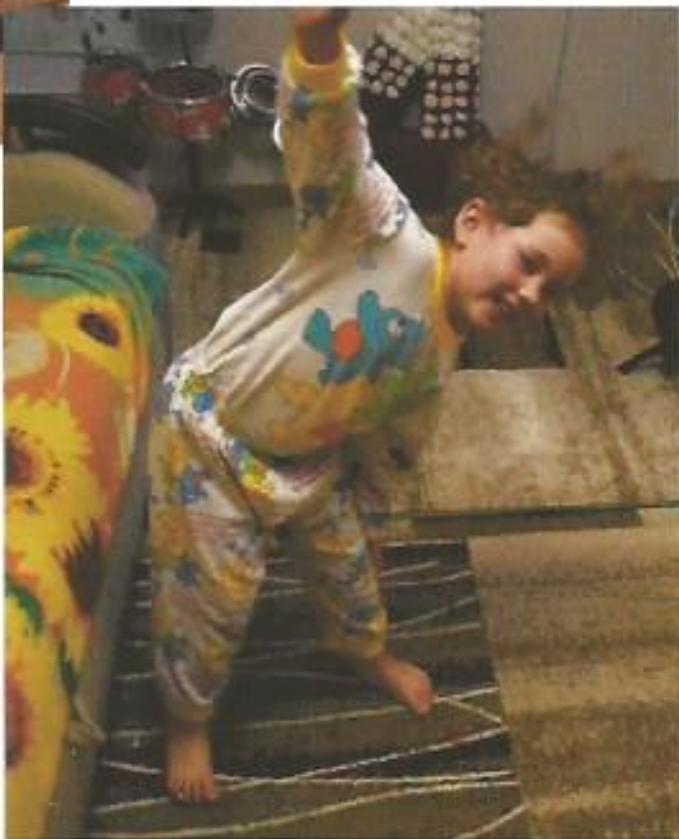


Здоровье в порядке- спасибо зарядке!





Зарядка всем полезна –
Зарядка всем нужна,
От лени и болезни
Спасает нас она!



Запомнить нужно навсегда:

залог здоровья - чистота!





О важных правилах гигиены

Правило 1. ты можешь сколько угодно пачкать руки, играя дома или во дворе, но после этого нужно тщательно вымыть их с мылом.

Правило 2. необходимо мыть руки каждый раз после посещения туалета.

Правило 3. не забывайте мыть руки перед едой.

Правило 4. вымой руки и после еды. Если пальцы запачканы чем-то липким или жирным, иначе ты оставил следы на стенах, мебели, одежду.

Правило 5. необходимо мыть лицо и руки перед сном.

Загадки

Ускользает как живое,
Очень юркое такое.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.



Мой добрыну я родня.
Отверни-ка ты меня.
И холодную воду.
Живо я тебя умою.



Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу
прыгала,
Все грязь.



Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...



Крепкий сон - залог здоровья!



День прошёл,
И, спать – в кровать!
Завтра рано мне вставать!
Пусть приходит крепкий сон,
Всем на свете нужен он!

Я – хозяйка разных снов:

Про дельфинов, про слонов.

Про дворцы хрустальные

И про звезды дальние.
Вы ложитесь, и на ушко

Вам нашепчет сны ...

Правила сна

1. Ложись и вставай

в одно и то же время.

2. Гуляй перед сном.

3. Засыпай в тишине, выключи свет.

4. Проветри комнату.

5. Не наедайся .

6. Не смотри телевизор.

Народ составил много загадок о сне:

- Что слаще сладкого?.
- Вроде нету, вроде есть, слаще мёду, а не съесть.
- Что слаще мёду и сильнее льва?
- Не стукнет, не брякнёт, ко всякому подойдёт.
- И рать, и воеводу – всех повалил.
- Что можно увидеть с закрытыми глазами?



Доктор - свежий воздух!



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

На прогулке –
не стоять!

Надо
развиваться.
И для тела и
души
Спортом
заниматься!

Загадки

Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и всё же
Без него мы жить не можем.

Светит, сверкает, всех согревает.

Он нам нужен, чтоб дышать,
Чтобы шарик
надувать.

С нами рядом
каждый час,
Но не видим он для
нас.



Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни: ведь здоровье
В магазине не купить!

ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ



НЕ кушай вредные продукты!



НЕ смотри долго телевизор!



НЕ смотри долго компьютер!



Курение опасно!



НЕ ешь много сладкого!

