

Азбука здоровья

Разговор с детьми о здоровом образе жизни



МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 19

Составил: инструктор по
физической культуре Маева А.А.

Азбука здоровья

Разговор с детьми о здоровом образе жизни



МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 19

Составил: инструктор по
физической культуре Маева А.А.

Азбука здоровья

Разговор с детьми о здоровом образе жизни

Цель

Формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

Задачи

- Дать детям общее представление о здоровье**
- Учить беречь свое здоровье и заботиться о нем**
- Прививать стойкие культурно - гигиенических навыки**
- Расширить знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания**
- Воспитывать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения как мотивов укрепления здоровья**

Правила-напоминания

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Часто врач спешит на помощь,
Где едят невымытым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной - микроб.

Лето - время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!

Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Нужно соблюдать правила личной гигиены.



Нужно делать утреннюю гимнастику,
играть в подвижные игры на свежем воздухе.



Чтобы сохранить свое здоровье,
нужно правильно питаться.



Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!
И зубной порошок.
И густой гребешок!



Повторим порядок умывания

**закатываем
рукава**



**открываем
кран**



берем мыло



моем руки



**закрываем
кран**



**отжимаем и
вытираем руки**



**опускаем
рукава**



**Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть,
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,
Надо правила простые ежедневно соблюдать!
Нормы эти вот такие – следует запоминать:**

1

**Говорим заранее:
Есть режим в питании!**



2

**Повторяй об этом вслух:
Свежий воздух – верный друг!**



3

**Вовремя
ложись в кровать,
Детям нужно много спать!**



4

**Дари улыбку чаще –
И будет всё прекрасно!**



5

**Спорт
укрепляет дух и тело –
Лень выгоняй! Скорей за дело!**



6

**По часам всё распиши –
Соблюдать режим спеши!**



7

**Читай, пиши,
рисуй при свете,
Ведь ты за зрение в ответе!**



8

**Не забывай о гигиене!
Здоровье крепкое –
бесценно!**



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



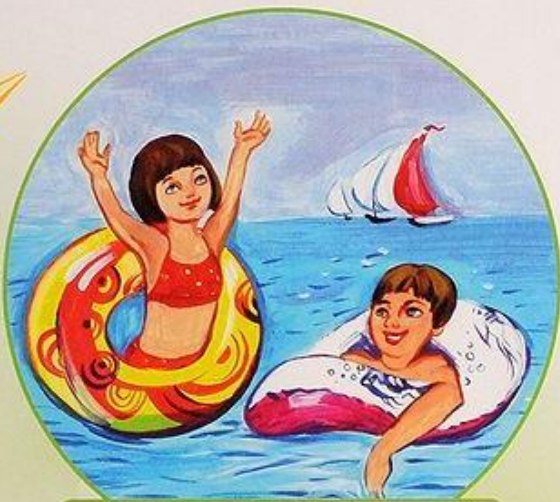
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



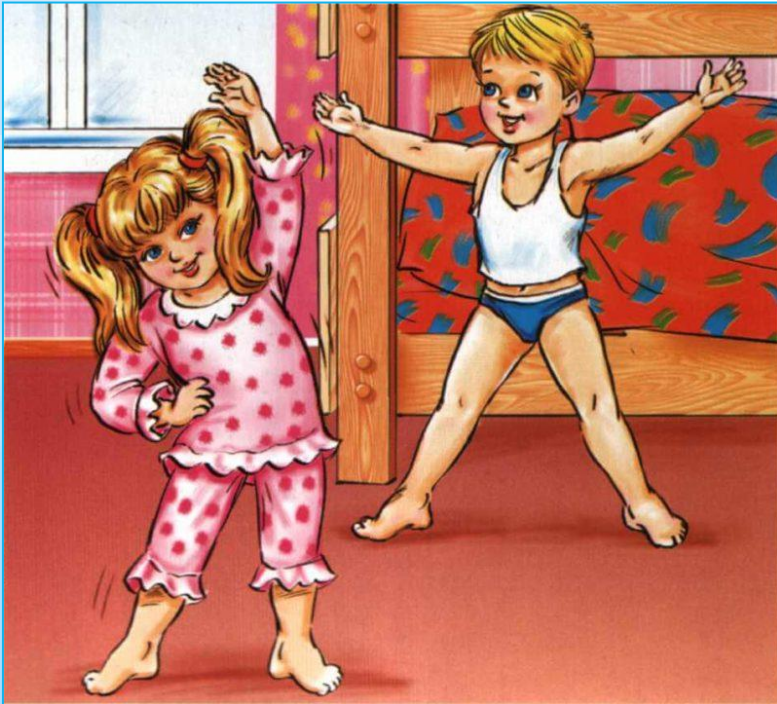
Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



Витамины всем нужны, витамины всем важны!

A	
B1	
B2	
B5	
B6	

B9	
B12	
C	
D	
E	



Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он лежать совсем не
хочет.
Если бросить, он
подскочит.
Чуть ударишь, сразу
вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Деревянные кони
по снегу скачут,
А в снег не
проваливаются.

(Лыжи)



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)



Палка в виде запятой
Гонит шайбу перед собой.
(Клюшка)



Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на
нем,
Только лучше правь
рулем.
(Велосипед)

НАЗОВИ ЛИШНИЙ ПРЕДМЕТ



А теперь мы на прощанье
Вам подарим пожеланье:
Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки мойте с мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
На прогулки в лес ходите,
Он вам сил придаст, друзья
И продлит вам жизнь на многие года!

Мы открыли вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Физкультурой, спортом занимайтесь
И здоровья, сил вы набирайтесь.
А теперь мы скажем всем вам:
До свиданья!",
Выполняйте непременно наши пожеланья.

