

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дубровская № 1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.*

# СТРАНА Здоровья

*Харуженкова В.А., воспитатель*

*пгт. Дубровка – 2018 год*

**Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!»**

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

*(с пальчиками правой руки по очереди «здороваются»  
пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками).*



# СТРАНА Здоровья



## Упражнение на дыхание «Шарики»



# *Волшебница Здоровья*



# Микробы



**«От простой воды  
и мыла у микробов тает сила»**







# Опыт «УВИДИМ ВОЗДУХ»



## ВИТАМИН С



Железику ты сорбешь -  
В плодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капустке,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и в горошке!



## ВИТАМИН В



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Масо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для нас секрет успеха  
И в горохе томя я,  
Много пользы от меня



## ВИТАМИН А



Расскажу вам не тай,  
Как полезен я друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня - и подрастешь  
Будешь ты во всем хорош!



## ВИТАМИН D



Я полезный витамин,  
Вам друзья необходим!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Сильным и умелым будешь!  
Есть в икре я и в яиче  
В масле, в сыре, в молоке.



ГОСТИНКА.РФ

**Делайте зарядку, гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь, кушайте витамины и будете здоровы!**

**До свидания!**

