



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ –  
ЗДОРОВО!**

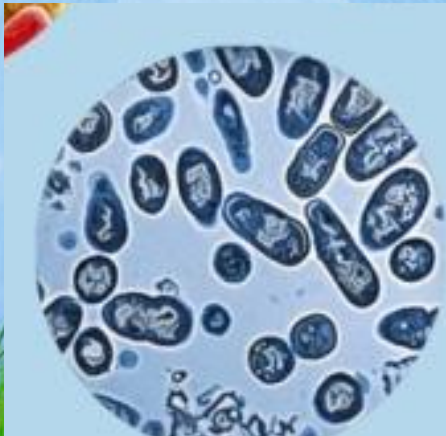
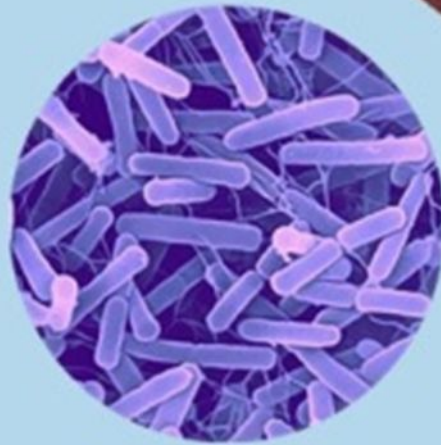
Воспитатель: Мошкина Н.Г.

# БОЛЬНЫЕ ЗДОРОВЫЕ

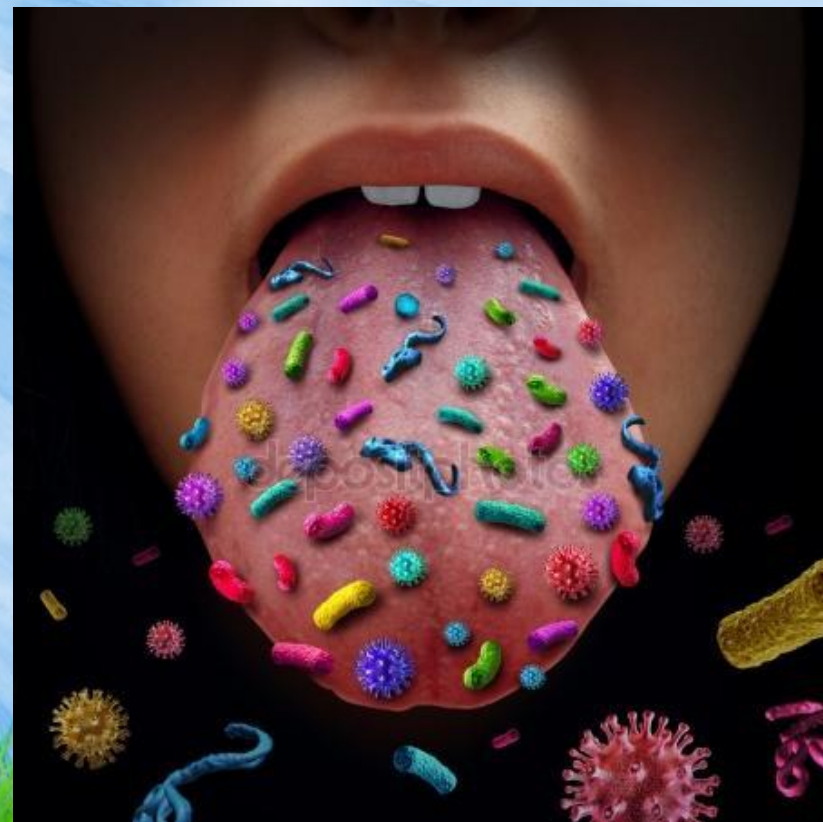




# МИКРОБЫ



# КАК МИКРОБЫ МОГУТ К НАМ ПОПАСТЬ?



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ МИРОБОВ?

## ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

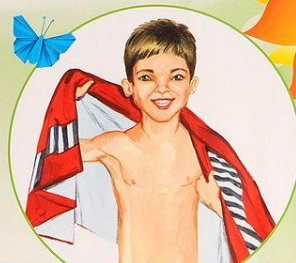
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



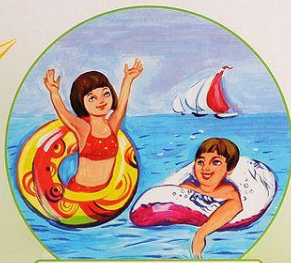
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице





# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Газированные  
напитки



Фаст-фуд



Колбасные  
изделия



Чипсы



Майонез и  
кетчуп



Чупа-чупсы  
жевательные конфеты



Шоколадные  
батончики



# ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?

## Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



## Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



## Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



## Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.







**БУДЬ ЗДОРОВ!**



Источники: фотоматериал из интернет ресурса.