



**Блохина Зинаида Васильевна**  
**учитель начальных классов**  
**МОУ «Узуновская СОШ»**

**«Здоровье до того  
перевешивает все остальные  
блага, что здоровый нищий  
счастливее больного короля»**

**А.Шопенгауэр**





# Пословицы

- Чистота – залог ..... (здоровья)

- Здоровье в порядке – спасибо - ..... (зарядке)

- Если хочешь быть здоров - ..... (закаляйся)

- В здоровом теле – здоровый ... (дух)

- Кто аккуратен, тот людям .....  
(приятен)

- Чистота – лучшая ..... (красота)

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Витамин А

Улучшает зрение  
и иммунитет.



### Где найти?

В молоке, яйцах,  
сливочном масле,  
печени, рыбьем жире.

## Витамин С

Защищает от простуды,  
укрепляет зубы, кости  
и сосуды.



### Где найти?

В citrusовых фруктах,  
смородине, клюкве,  
бруснике, капусте,  
луке, картофеле.

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



### Где найти?

В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



### Где найти?

В злаках, крупах, орехах,  
моркови, капусте,  
яблоках, шиповнике,  
печени, яйцах.

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



### Где найти?

В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах злаков,  
растительных маслах.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!

Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрой  
И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?

Нужно правильно питаться,  
Чтоб был крепким организм,  
Чаще спортом заниматься,  
Сохраняя оптимизм,  
Спать спокойно, полноценно,  
И на воздухе гулять,  
И без лени непременно  
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение





# ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

## профилактика заболеваний



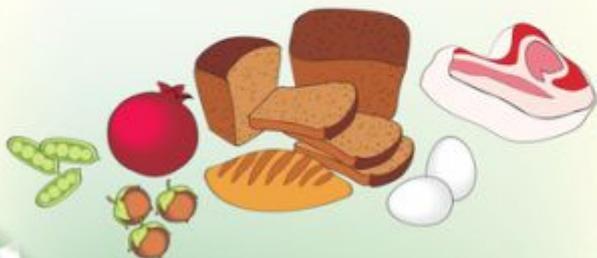
**Витамин А**

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



**Витамин В**

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



**Витамин С**

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



**Витамин Д**

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



# ВИТАМИН

# А

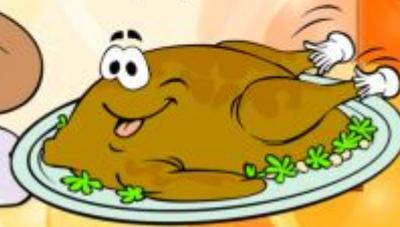
Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# Памятка для детей



**Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.

**Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.

**Витамин С** – бодрость, защита от простуды.

**Витамин D** – крепкие кости.



# УГОЛОК Здоровья



Питайся правильно.



Соблюдай режим дня.



Веди активный образ жизни.



Ходи на прогулку каждый день.



Умывайся и чисти зубы утром и вечером.



Принимай ванну или душ ежедневно.



Мой руки перед едой, после прогулки и игр с домашними животными.



Закаляйся! Это укрепляет здоровье.



Соблюдай чистоту в помещении. Проветривай комнату каждый день.



Читай и пиши только при хорошем освещении.



Не сутулься! Правильная осанка – залог здоровья.



Занимайся на компьютере и смотри телевизор не дольше 30 минут в день.

# ЗДОРОВЬЕ



**Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.**

С Днём Здоровья!!!

