



# Как сохранить здоровье?



Автор проекта: Саженова М.С., воспитатель МАДОУ №181  
Советского района г Казани

# Правила здорового образа жизни



Режим труда и  
отдыха



Закаливание



Правильное  
питание



Гигиена



Занятия спортом



Хорошее настроение



# Режим труда и отдыха



Распорядок дня должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, чаще подвержен стрессу и заболеваниям.



# Это входит в режим дня?



Подъем в одно и тоже время по утрам

Занятия ежедневные: лепка, рисование, конструирование

Утренняя зарядка

Разбрасывание игрушек

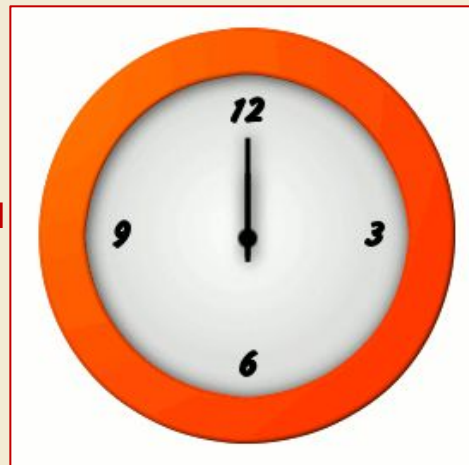
Прием пищи в определенное время

Подвижные игры

Послеобеденный сон

Ежедневные прогулки

Катание на пони



Молодцы!



# Правильное питание



Полезны для здоровья только натуральные продукты, созданные природой.



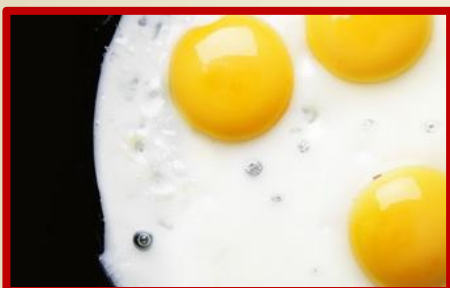




# Вредно или



# по ?



# Спорт и подвижные игры



Даже небольшая  
каждодневная 20-  
минутная  
гимнастика  
приносит огромную  
пользу.



Пора и нам  
размяться!





# Закаливан ие



К основным  
средствам  
закаливания  
относятся вода,  
воздух, солнечные  
лучи.





# Продолжи пословицу



Солнце, воздух и вода – наши лучшие ...

друзья

Если хочешь быть здоров - ...

закаляйся

В здоровом теле – здоровый ...

дух

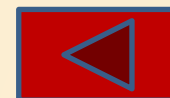
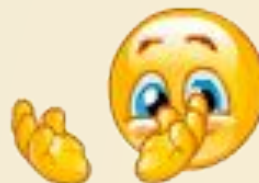
Чистота – залог ...

здоровья

Чистая вода – для хвори

...

беда



# Гигиен

а



Соблюдение гигиенических мер способствует повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам



# А знаешь ли



## Ты:

Зачем нужно соблюдать правила личной гигиены?

В грязи, пыли много микробов, бактерий, вызывающих болезни.

Почему мыть лицо, руки надо чаще, чем тело?

Не прикрыты одеждой.

Зачем необходимо стричь ногти?

Под ногтями скапливается грязь.

Как часто нужно стричь ногти на руках и на ногах?

На руках – 1 раз в неделю, на ногах – 1 раз в две недели.

Как часто надо мыть руки?



Перед едой; после посещения туалета; после прогулки; после общения с животными; после занятий – лепка, рисование, аппликация; по мере загрязнения.

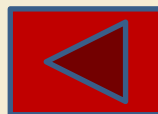
# Хорошее настроение



Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.



Без гимнастики, друзья,  
И нашим глазкам жить нельзя!  
(гимнастика для глаз)





Конец

