

-голова;

-шея;

-туловище

(грудь,

живот,

спина);

-руки;

-ноги.

-мозг;

-лёгкие;

-сердце;

-желудок;

-кишечник;

-печень.



Физминутка

*Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать!
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.
Вот и стали мы сильнее,
Здоровей и веселей!*



Примерный режим дня в средней группе



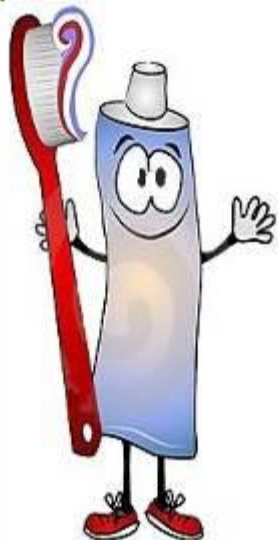
| | |
|--|-------------|
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство | 07.30-08.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.20-08.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 08.50-09.00 |
| Организованная образовательная деятельность | 09.00-10.00 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.00-12.10 |
| Возвращение с прогулки, игры | 12.10-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна | 15.00-15.15 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.15-15.45 |
| Организованная образовательная деятельность | 15.45-16.05 |
| Чтение художественной литературы | 16.05-16.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 16.20-16.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.50-18.00 |

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**





- Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером
- Пользуйтесь только своей зубной щеткой.
 - После еды всегда полощите рот тёплой водой.
- Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.
 - Не ешьте много сладкого.
 - Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

**Не забудьте
о закаливании**

Рекомендуем:

- ✓ Гулять в любую погоду
- ✓ Купаться в реке, пруду, море
- ✓ Не носить слишком тёплой одежды
- ✓ Принимать душ
- ✓ Окатывать себя холодной водой
- ✓ Спать с открытой форточкой

**В здоровом теле -
здоровый дух!**



***Еще один наш
помощник в
сохранении
здоровья - это
движение.***



***Зарядка, подвижные
игры, ходьба, катания на
коньках и лыжах - все эти
занятия укрепляют
здоровье человека,
делают его ловким,
сильным, быстрым,
выносливым.***



Назовите продукты растительного и животного происхождения



Животного
происхождения



Растительного
происхождения



