

**-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



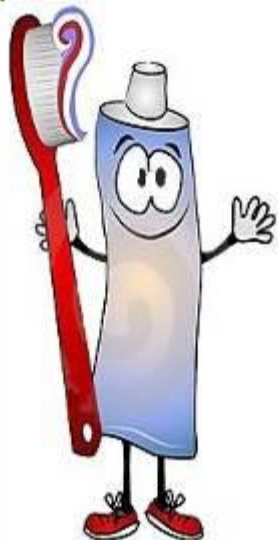
# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**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



