

«Наше здоровье – наше будущее»!



Подготовила:
воспитатель Кожемяко Е.А.

Лечит маде~~ньких~~
детей, **Всем известно и**
Лечит пти~~ц~~
Сквозь **приятно**
глядит **Только надо знать.**
Добрый доктор **Как здоровым стать.**





С ними будем мы
дружить,
Чтоб здоровыми нам
быть.



Больше гулять на свежем воздухе



Кататься на велосипеде



Катать на роликах



Купаться



Кататься на лыжах

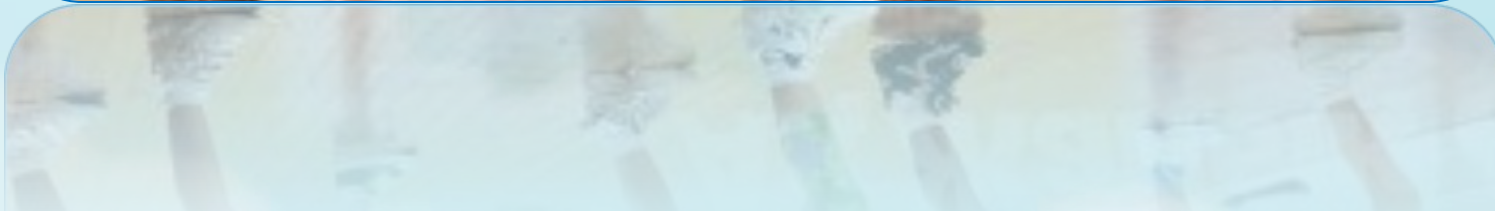
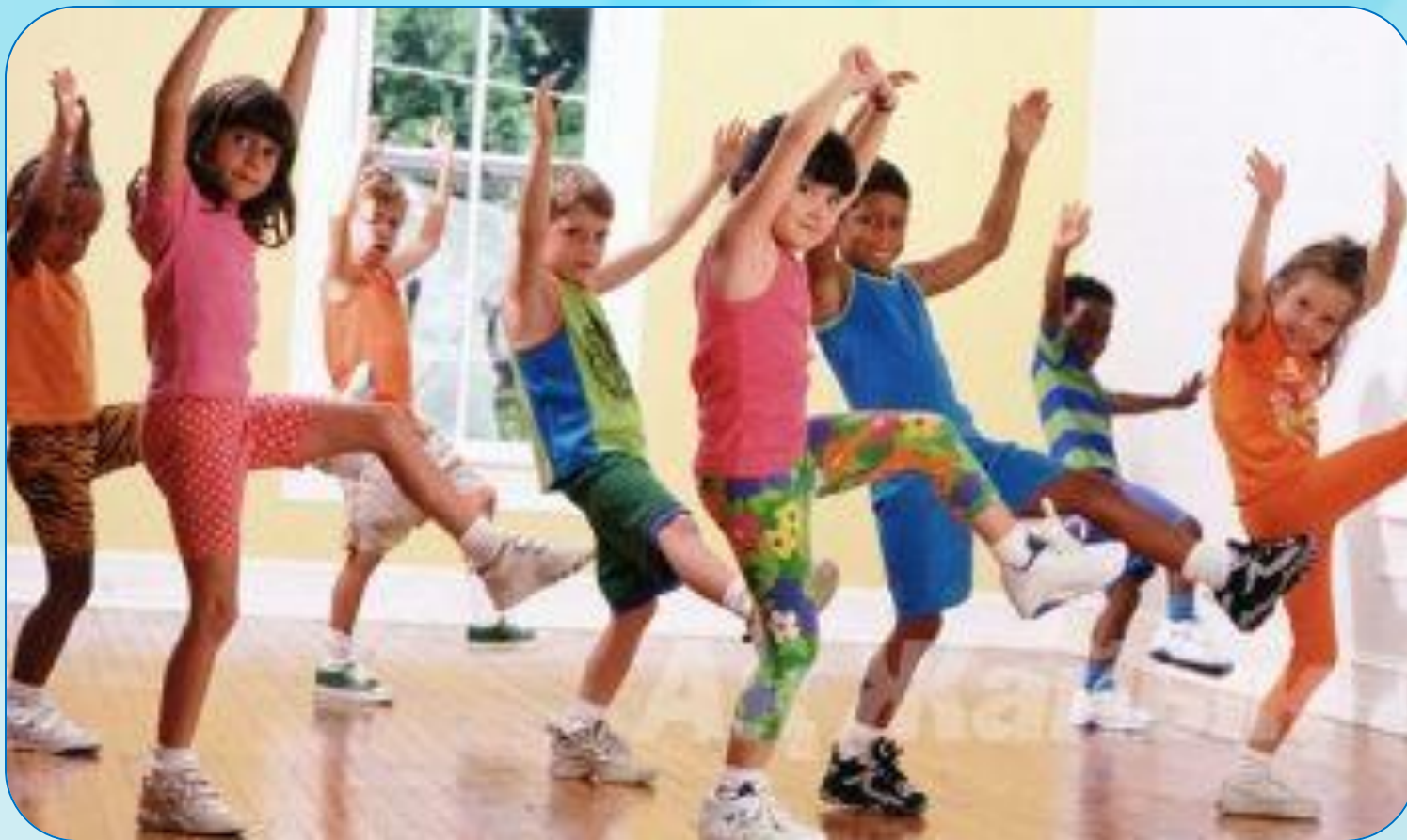


Кататься на санках



Кататься на коньках

Ну а утром не ленись –
На зарядку становись!





Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие – не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверюшек
Жить предпочитают в нас.

Что же нужно делать,
чтобы победить
микробов?

**Соблюдать чистоту
(гигиену)
тела**



Соблюдать чистоту одежды



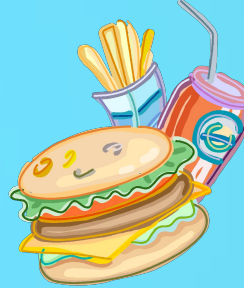
Соблюдать чистоту дома



Правильно питайся!

*«Прежде чем за стол вам сесть,
Вы подумайте, что съесть»*





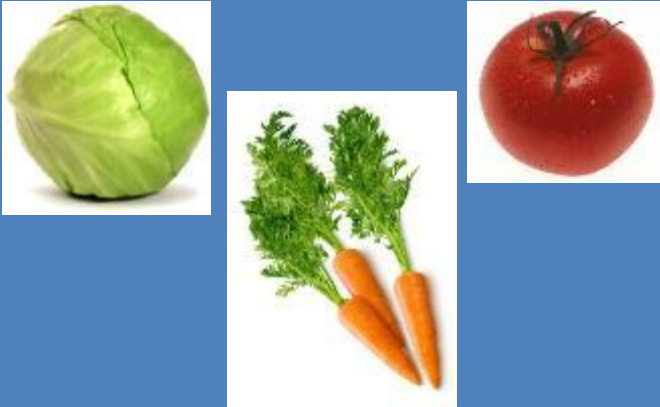
полезно

вредно



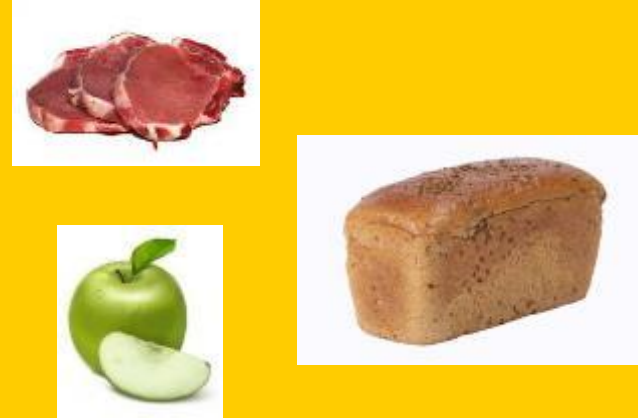
Витамины нам
полезны,
Это точно знаю.
Только их не из
таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.

Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и
зубы были здоровыми.

Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми.

Пирамида здорового питания.





Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово
здоровым быть!!!



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**

!!!