

# «Неделя здоровья» в старшей группе №8

Подготовила воспитатель первой  
квалификационной категории  
Вендикова Ирина Владимировна  
МБДОУ №105 2016 год

# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



# Делай зарядку

Даже в плотном  
распорядке  
Место быть  
должно зарядке.  
Без неё любой  
малыш  
Станет  
слабеньким как  
мышь.



# ПО УТРАМ ТЫ УМЫВАЙСЯ

По утрам ты  
умывайся,  
Водой холодной  
обливайся.  
Будешь ты  
всегда здоров.  
Тут не нужно  
лишних слов.



# Советы зубной феи

Чистим зубы дважды в  
сутки,  
Чистим долго: три  
минутки,  
Щеткой чистой, не  
лохматой,  
Пастой вкусной,  
ароматной.  
Чистим щеткой вверх и  
вниз –  
Ну, микробы, берегись!



# Чтобы ушки слышали

Ушки-подружки  
Всё слышать  
хотят.

Ушки-подружки  
Просят ребят:

– Мой нас  
почаще,  
С водою  
сдружись.

Ушки-подружки  
Мыть не ленись!



Содержать уши в чистоте.

Не ковыряйте в ушах спичками, булавками и другими острыми предметами. Так можно повредить уши и потерять слух.



**МОЙТЕ РУКИ И  
ПЛОДЫ,  
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО  
БЕДЫ!**

Во дворе  
играл в песок,  
Рядом ямку  
рыл щенок.  
Дома нужно  
очень быстро  
Вымыть ручки  
чисто-чисто.



# Правильно пита́йся

Надо кушать много  
каши,

Пить кефир и  
простоквашу,

И не забывай про  
супчик,

Будешь ты здоров,  
голубчик!

Фрукты, овощи на  
завтрак

Очень детям  
нравятся.

От здорового  
питания

Щёчки аж  
румянятся

## *Правильно пита́йся!*



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*





# Помни малыш!

Помни: вреден  
телевизор,

Если глаз к экрану  
близок.

И, конечно, вредно  
глазу,

Если смотришь много  
сразу.

Знают взрослые и дети

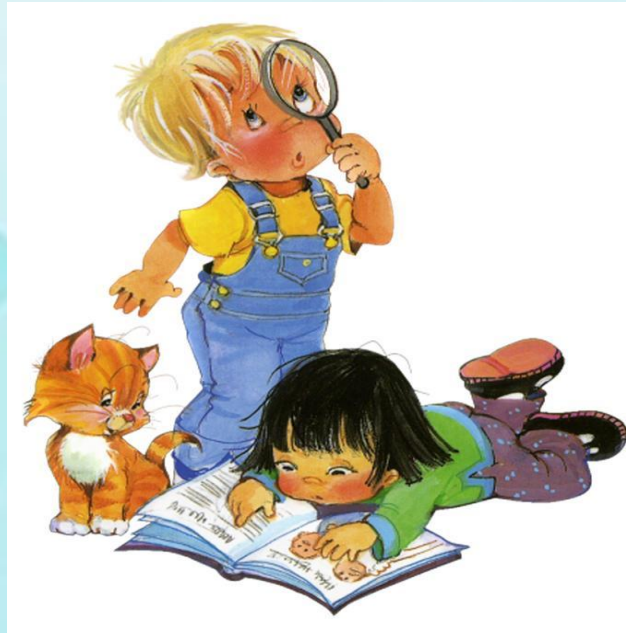
Что читают лишь при

свете,

В темноте нельзя

читать-

Зрение будет уставать.



# На прогулку выйди, свежим воздухом дыши.

Нужно чаще малышам  
Свежим воздухом дышать!

День весь дома не сиди,  
На прогулку выходи! Не ходи зимой раздетым,  
И не парься в шубе летом.

Одевайся не по моде –  
Одевайся по погоде  
И болеть тебе тогда  
Не придется никогда!

Нужно мозгу для работы  
Очень много кислорода.  
Если в помещенье душно,  
То его проветрить нужно



# Трудолюбивая вода

Время ванну  
принимать:  
Ждет водичка, не  
дождется,  
Поработать ей  
придется,  
Ручки, ножки отмывать.

Спинку вымыть с  
мылом - братцем  
И с мочалкою сестрой,  
Нелегко воде порой,  
Если ей не  
подчиняться.

Обижается водица -  
Грязь не украшает  
лица.

Кто красивым хочет

