

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального педагогического образования центр
повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**Выпускная работа
«Не много о здоровье»**

Выполнила
Дедюлина Светлана Дмитриевна
Инструктор по физкультуре ГБДОУ №93
Преподаватель
Федотенко Анастасия Сергеевна

Санкт-Петербург
2018 г



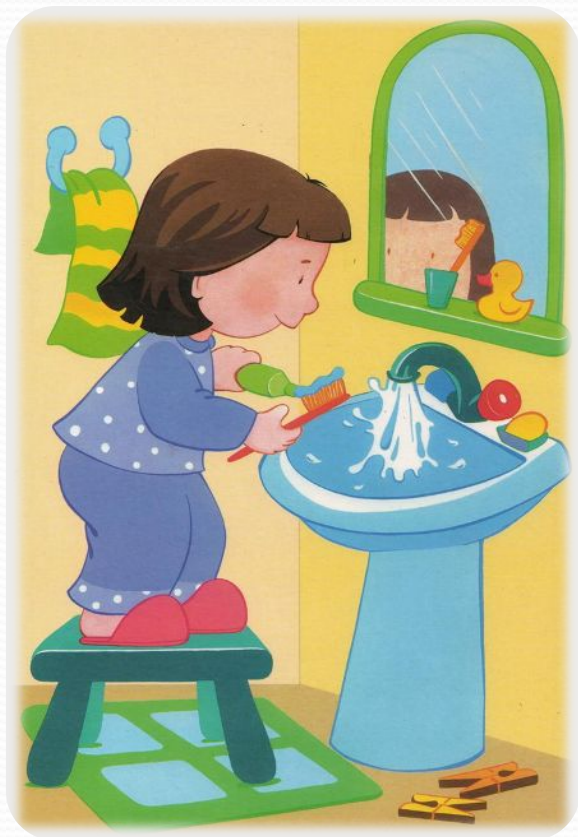
Не много о здоровье



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

ЛИЧНЫЕ



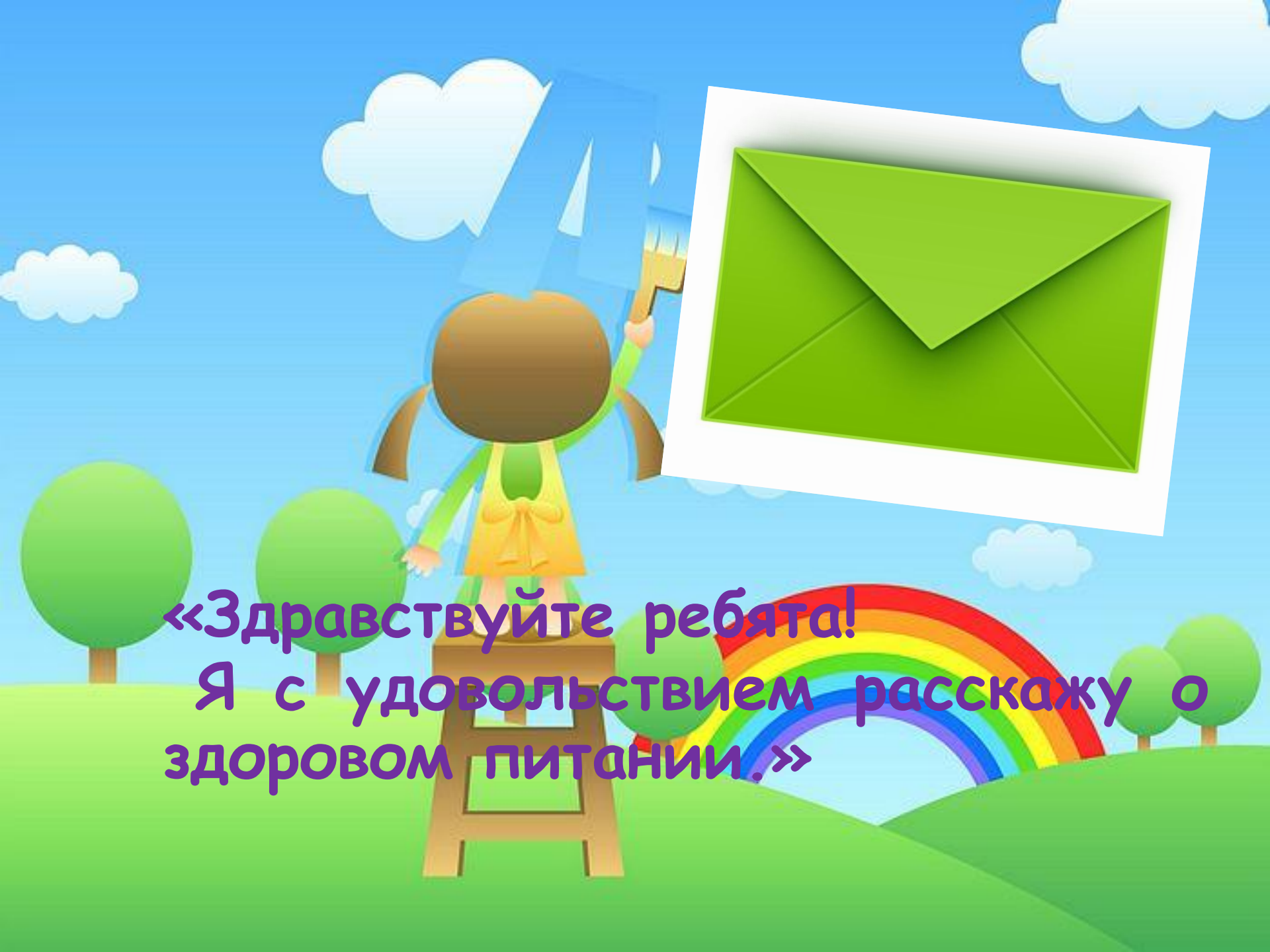
ДЛЯ СЕМЬИ



П
Р
А
В
И
Л
Ь
Н
О
Е



П
И
Т
А
Н
И
Е



**«Здравствуйте ребята!
Я с удовольствием расскажу о
здоровом питании.»**





Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

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!!!



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!





Чтоб красивой, стройной
быть,
Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.





БУДТЕ ЗДОРОВЫ

