



Здоровый образ

ЖИЗНИ

Правила здорового образа жизни

- **Соблюдение режима дня**
- **Соблюдение гигиены**
- **Правильное питание**
- **Занятие спортом**
- **Закаливающие процедуры**



Режим дня

- **Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.**





Это время нам знакомо
Это время для подъёма
Поднимаемся – спешим
В детский сад скорей бежим!





Утром в садик мы пришли
Играть с друзьями будем мы.

Упражнения, зарядка
Нам нужны как подзарядка.



В расписании еда
Завтракать пришла пора.



Это время – время книжки
Не спеша оно идёт.
Все девчонки и мальчишки
Учат азбуку и счёт.
Учат песенки смешные,
Рисуют рожицы кривые.

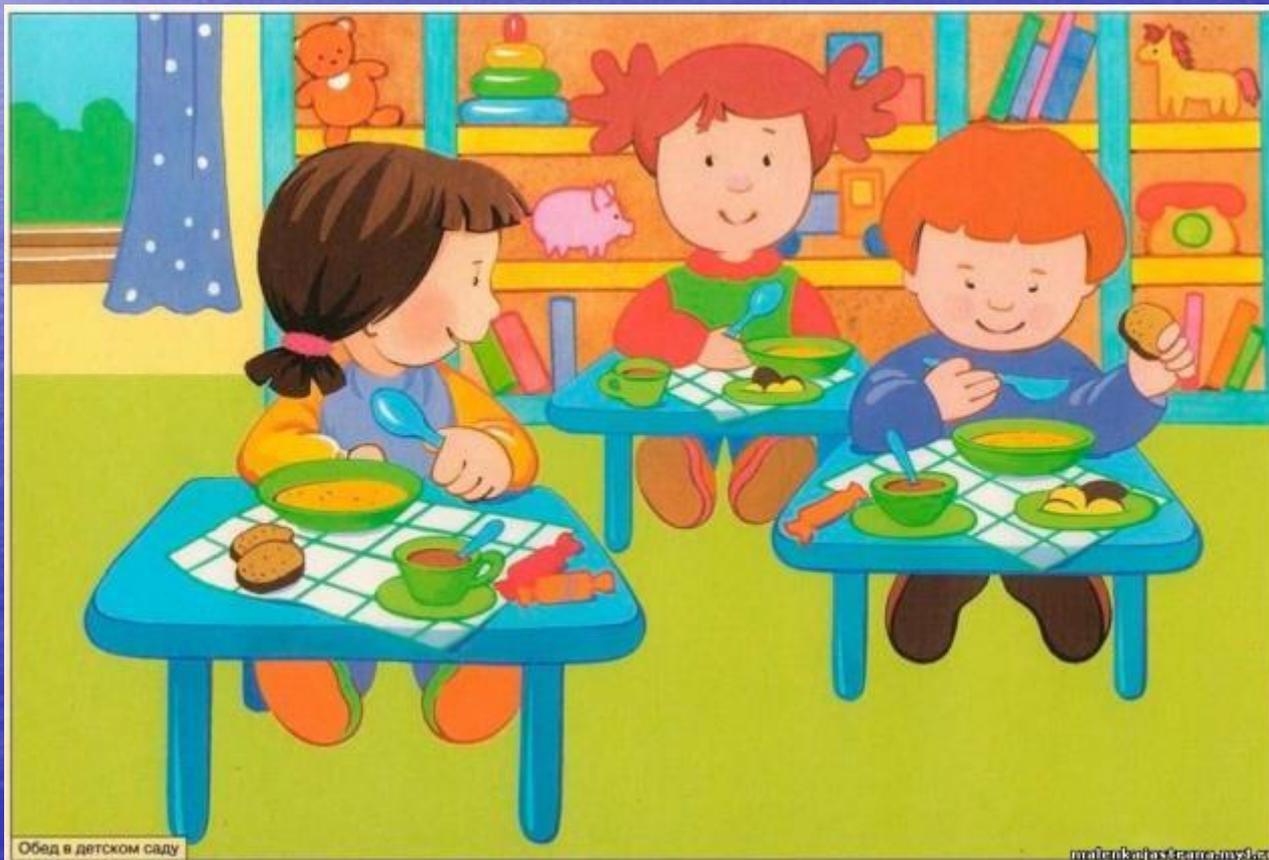


**Чтобы были мы здоровы,
Пойдём на улицу гулять.**



**Поиграем в «догонялки»
Поиграем в «прятки»
Или просто посидим
На своей площадке.**

Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим,
И охотно, с аппетитом,
Что дадут нам, всё съедим.



**Одеяло и подушки
Наши лучшие подружки
Мы прижмёмся к ним щекой
И поспим часок-другой.**



*Мы проснулись, потянулись,
На живот перевернулись,
Умываемся водой, одеваемся
с тобой.*

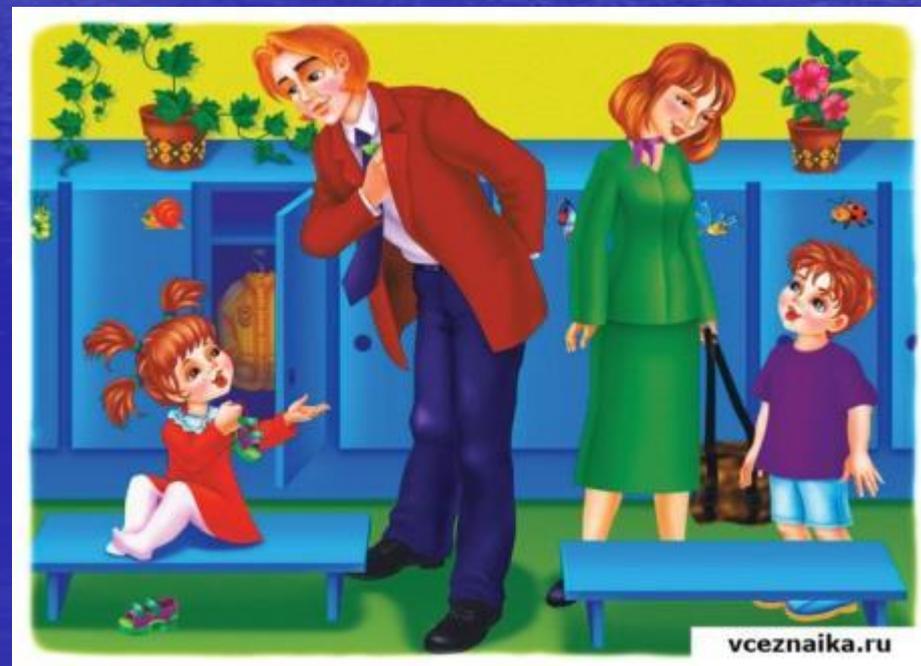
**А теперь подайте ложки,
Полдник есть уже пора,
Очень вкусные десерты
Нам готовят повара.**





После полдника опять
Будет некогда скучать —
Будем весело играть,
Папу с мамой ожидать.

Время быстро пролетит,
С работы мама к нам
спешит
Мы не виделись весь день,
Но теперь я снова с ней!



Соблюдение гигиены

Чтобы ни один микроб

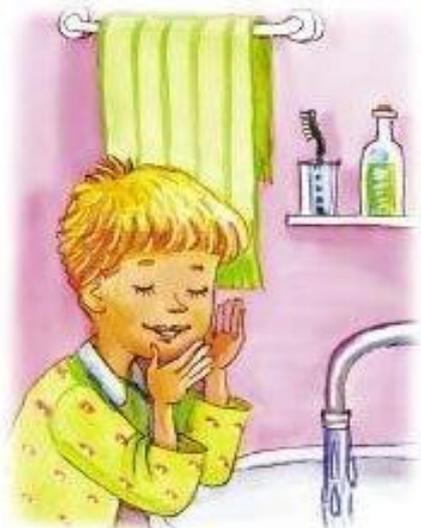
Не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой

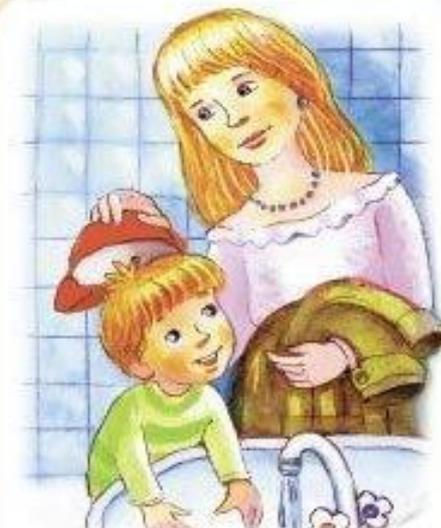
Нужно мылом и водой.



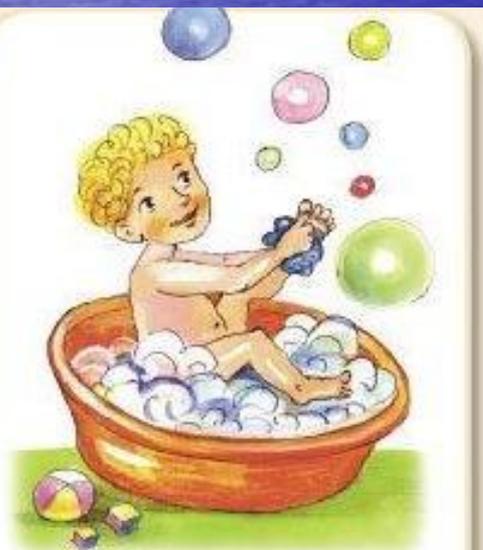
Чистота тела – залог здоровья



Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.



Моясь в душе, потри тело
мочалкой.

Есть еще совет
такой,
Чисти зубки,
руки мой!!!
О врачах тогда
забудешь,
и здоровеньким ты
будешь.



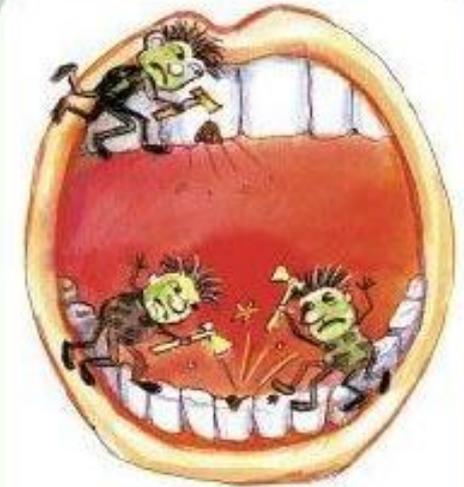
Правильно

ухаживай

за зубами!



Не ешь много сладостей — от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.



Воротиться с микробами тебе помогут воины-защитники — зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.



Правильное питание

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





Занятие спортом



- **Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!**

- **Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура**

Закаливание

- На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
- Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра

