

Секреты здоровья

Подготовила Михайлова Татьяна Николаевна
Воспитатель ГПД Колпинского района

2018 год

Санкт – Петербург

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

ДЕВИЗ ЗАНЯТИЯ:

«Где б ни пришлось нам работать и
жить.

Будем здоровьем своим дорожить!»

СЕКРЕТ 1

Отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?
Значит скоро я прибуду.
Если пол вы не помыли –
Меня в гости пригласите.
Перестаньте убираться,
Окна мыть, пол подметать.
Ненавижу тряпки, щётки,
Забиваюсь в уголки,
Там, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю,
Тараканов, мух люблю.
А микробов обожаю
Кто же это я такая?

(ГРЯЗЬ)

Отгадайте анаграммы:

- МЛОЫ
- ЩТЁКА
- ЛМОЧАКА
- ЛОТЕНПОЕЦ
- АШПУМН
- ОКПАЛТ
- МЫЛО
- ЩЁТКА
- МОЧАЛКА
- ПОЛОТЕНЦЕ
- ШАМПУНЬ
- ПЛАТОК

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Чистота – залог здоровья!

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень!
Чисти зубы каждый день!



Лицо и шею моею с мылом.
Сначала намылим
пальчики, затем лицо и
шею. Не забываем
протереть уши и за ушами.
Если долго тереть лицо
мылом, то кожа станет
шелушиться, поэтому
тщательно смываем
мыльную пену со лба к
подбородку.



РЕШИТЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПРИМЕРЫ.

- КЕМ - М+ФИЛ - Л+Р =
- МОК-К+ЛО+КОЗ-З=
- ЧИР+П-Р+СЫ=
- Я+БЛОМ-М+КО=
- КЕФИР
- МОЛОКО
- ЧИПСЫ
- ЯБЛОКО



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- ✓ Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- ✓ Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- ✓ Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- ✓ Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- ✓ НЕ объедайтесь.
- ✓ Сладости можно есть только после обеда.

СЕКРЕТ 2

ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙТЕСЬ.

СЕКРЕТ 3

ПРОЧИТАЙТЕ ПОСЛОВИЦЫ:

- «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»
- «Кто много ходит, тот долго живёт».

Правила движения:

Утренняя зарядка обязательна. Её проводят 10 минут.

Ходите в школу пешком.

Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине.

На перемене необходимы подвижные игры и физкультурные упражнения.

На уроках физкультуры будьте активны.

Участвуйте в соревнованиях, занимайтесь в секциях.

СЕКРЕТ 3

- БОЛЬШЕ
ДВИГАЙТЕСЬ.



УКРЕПЛЯТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ
МОЖНО ТОЛЬКО ЛИШЬ ОДНИМ.
СОБЛЮДАТЬ ВО ВСЁМ

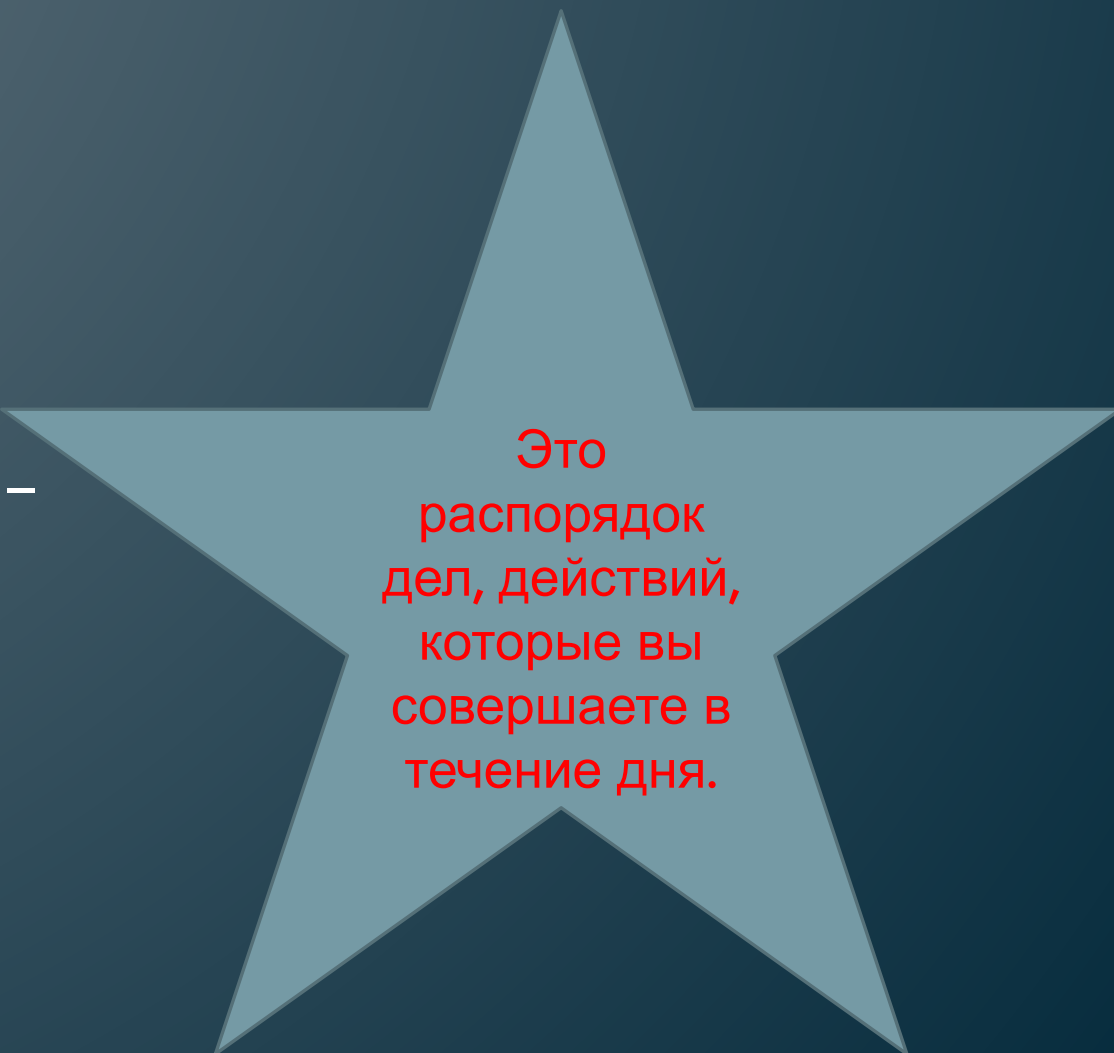
РЕЖИМ!

СЕКРЕТ 4

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ
ДНЯ,



РЕЖИМ –



Это
распорядок
дел, действий,
которые вы
совершаете в
течение дня.

РЕЖИМ ДНЯ

1. Подъём
2. Зарядка, умывание, уборка постели.
3. Завтрак.
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на свежем воздухе.
7. Обед, отдых, помощь по дому.
8. Посещение кружков, секций.
9. Свободное время.
10. Ужин.
11. Личная гигиена. Подготовка ко сну.

ПОМНИ ТВЁРДО, ЧТО
РЕЖИМ
ЛЮДЯМ ВСЕМ
НЕОБХОДИМ!



СЕКРЕТ 5

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ:

1. Чистота – залог здоровья.
2. Правильно питайтесь.
3. Больше двигайтесь.
4. Соблюдайте режим дня.
5. Отказ от вредных привычек.

