



*Урок здоровья для детей и
родителей*

Праздник

"Планета Здоровье"

Болотова Н.В.
Воспитатель
ГБДОУ 55
Фрунзенский район СПб

Цель: расширить представления детей и родителей о здоровом образе жизни.

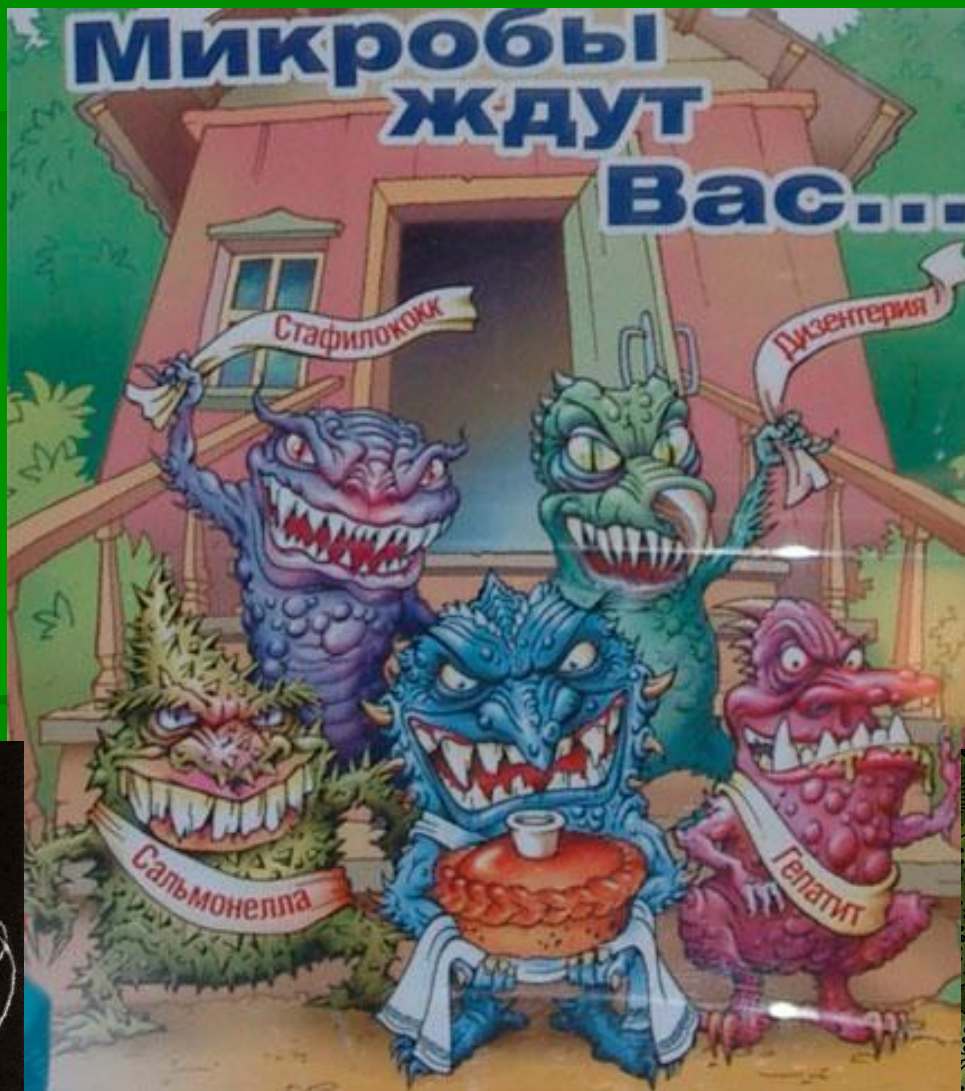
ЗАДАЧИ:

- Научить детей соблюдать гигиену;
- Научить правилам рационального питания;
- Научить профилактике простудных заболеваний;
- Показать значение физкультуры и спорта в жизни людей.

Планета Здравья



Королевство микробов



Надо, надо умываться по утрам и
вечерам...



**Не жалейте ни воды , ни времени на
мытьё овощей и фруктов!**



Вещи, которые всегда должны быть под рукой...



Аптечка



Йод



Зеленка



Одеколон

Чистота - залог

здоровья!

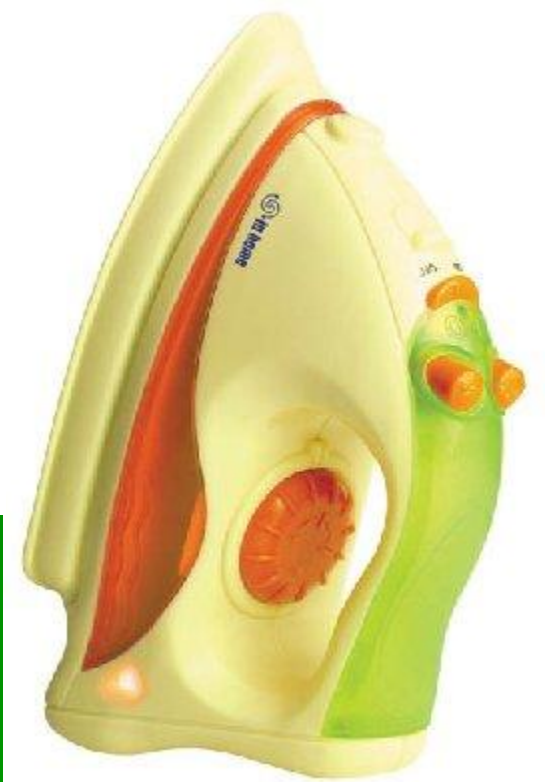
ЗАГАДКИ





- Лег в карман и караулю
Реву, плаксу иль грязнулю.
Я утру потоки слез,
Не забуду и про нос.





- Горяча и холодна –
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – буду
От болезней





Дружите с зубной щеткой!



ВАЖНО ЗНАТЬ!



Нужно кушать не только мягкую,



но и твердую пищу!

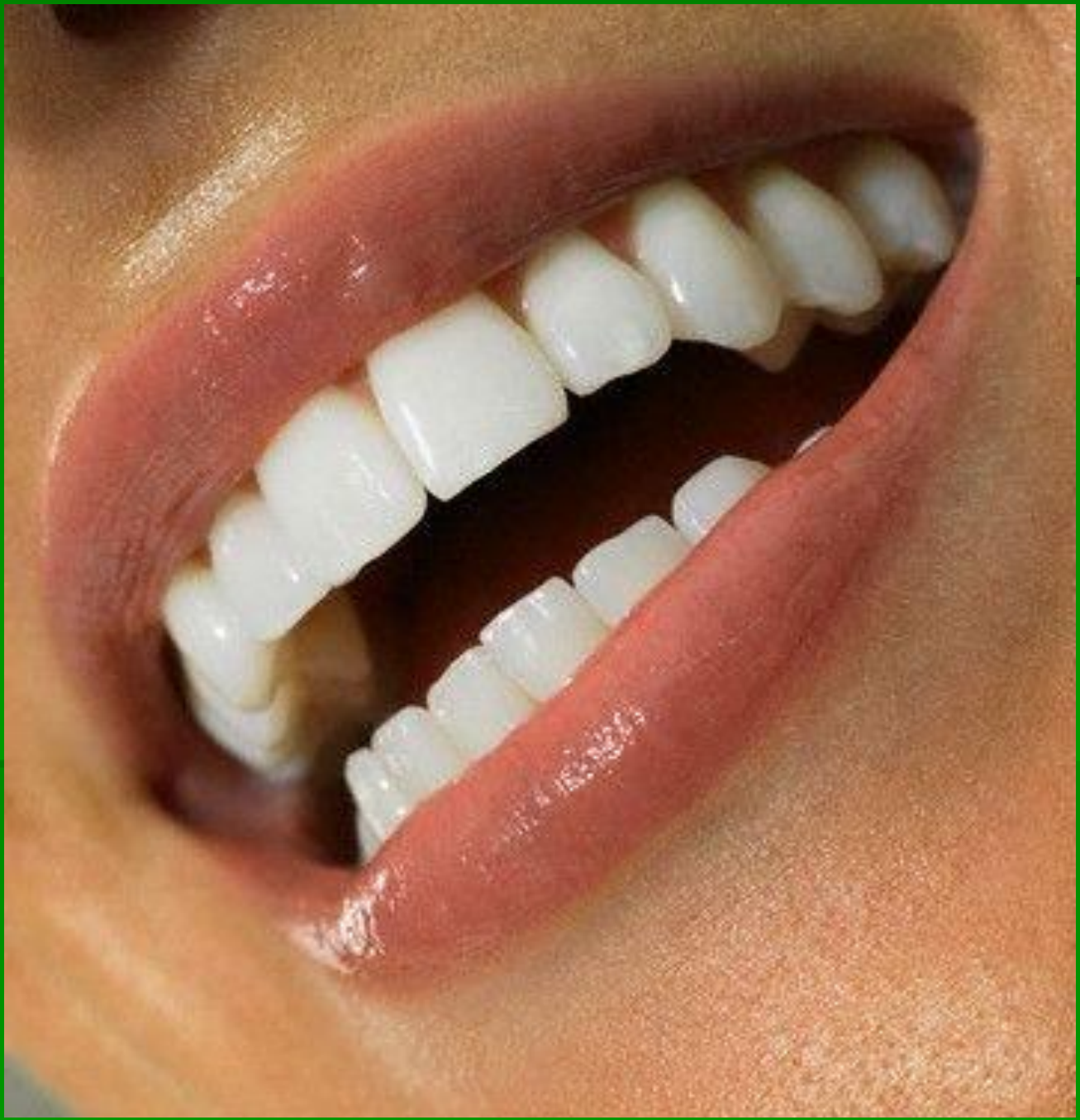


Нужно обязательно чистить зубы утром и вечером.

ЗАГАДКИ







Совет от Айболитовны:

ПЕЙТЕ



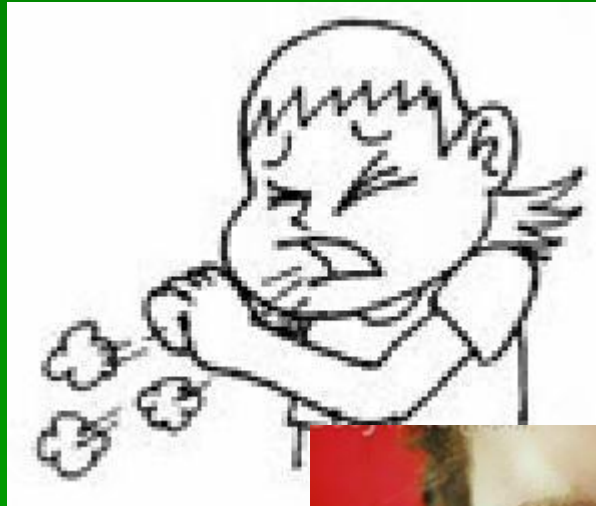
ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ

**Много уколов пропишут вам здесь,
Сто процедур про запас еще есть...**



Вредные привычки Устранят вам медсестрички...

Вот что станет с тобой, если попадешь в замок Королевы Простуды...



Как же нам избежать заболеваний..?

ЗИМНОМ ПИТЬ ЧАИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ.

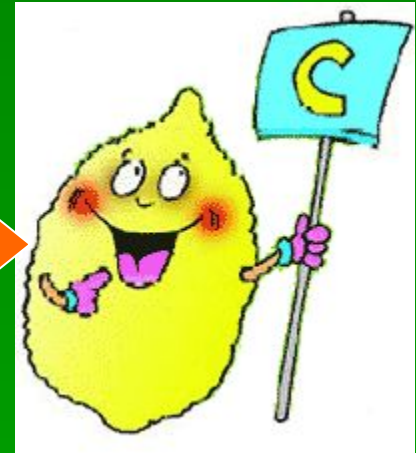
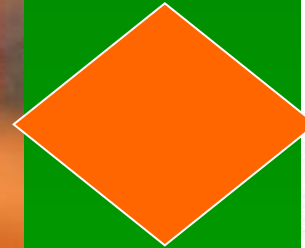


Употреблять витамины



ВИТАМИН А







ВИТАМИН В





- Ах, не трогайте меня –
Обожгу и без огня!





- Красненькая матрешка,
Беленькое сердечко.



- Старым молодость вернет,
Слабым силу придает.
Болезнь любая, как мишень
Для корня жизни,
Для

ЖЕНЬШЕНЯ.

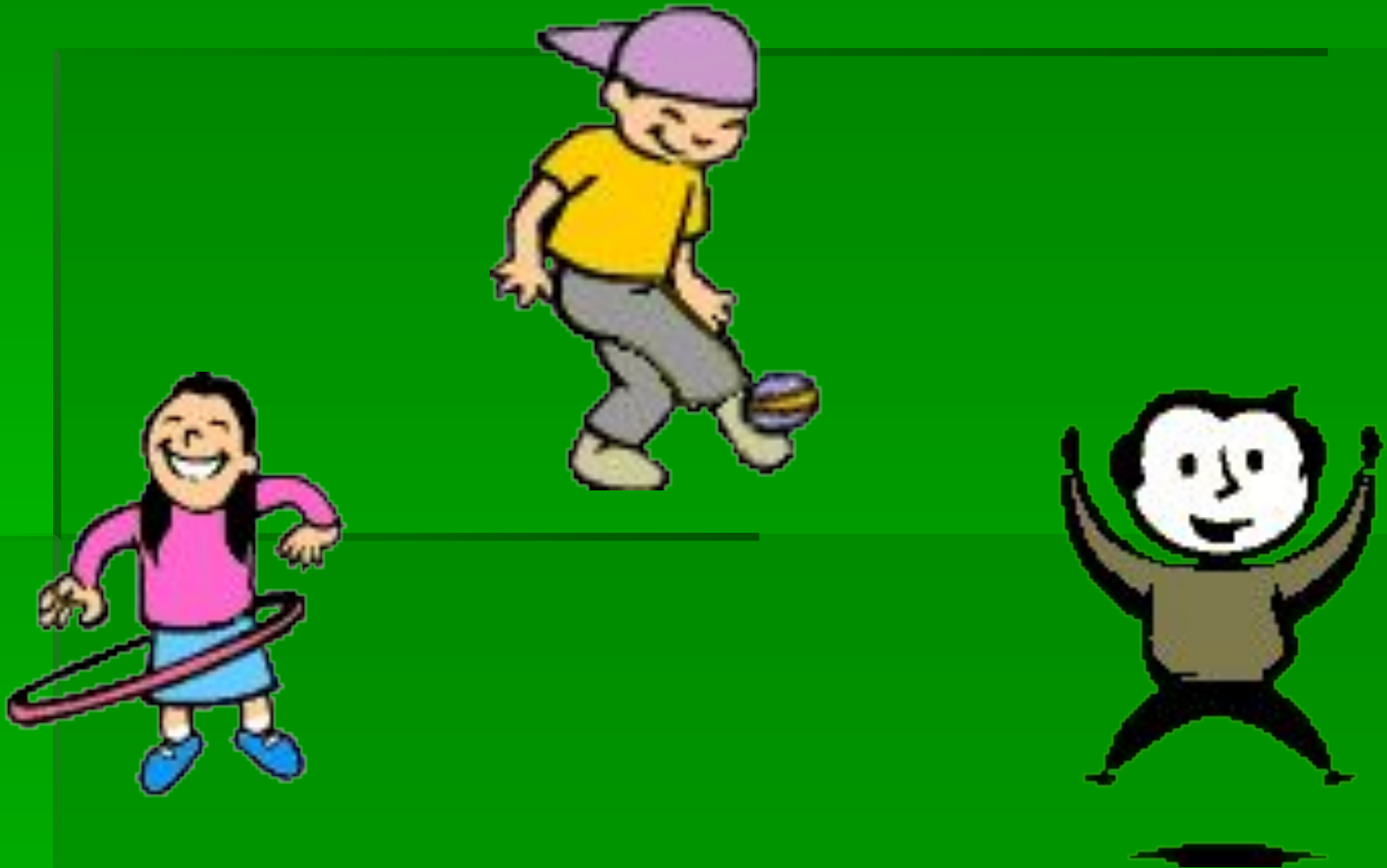




- У лесной дороги он растет;
Ногу поранил – обязательно спасет.



Побольше двигайтесь!



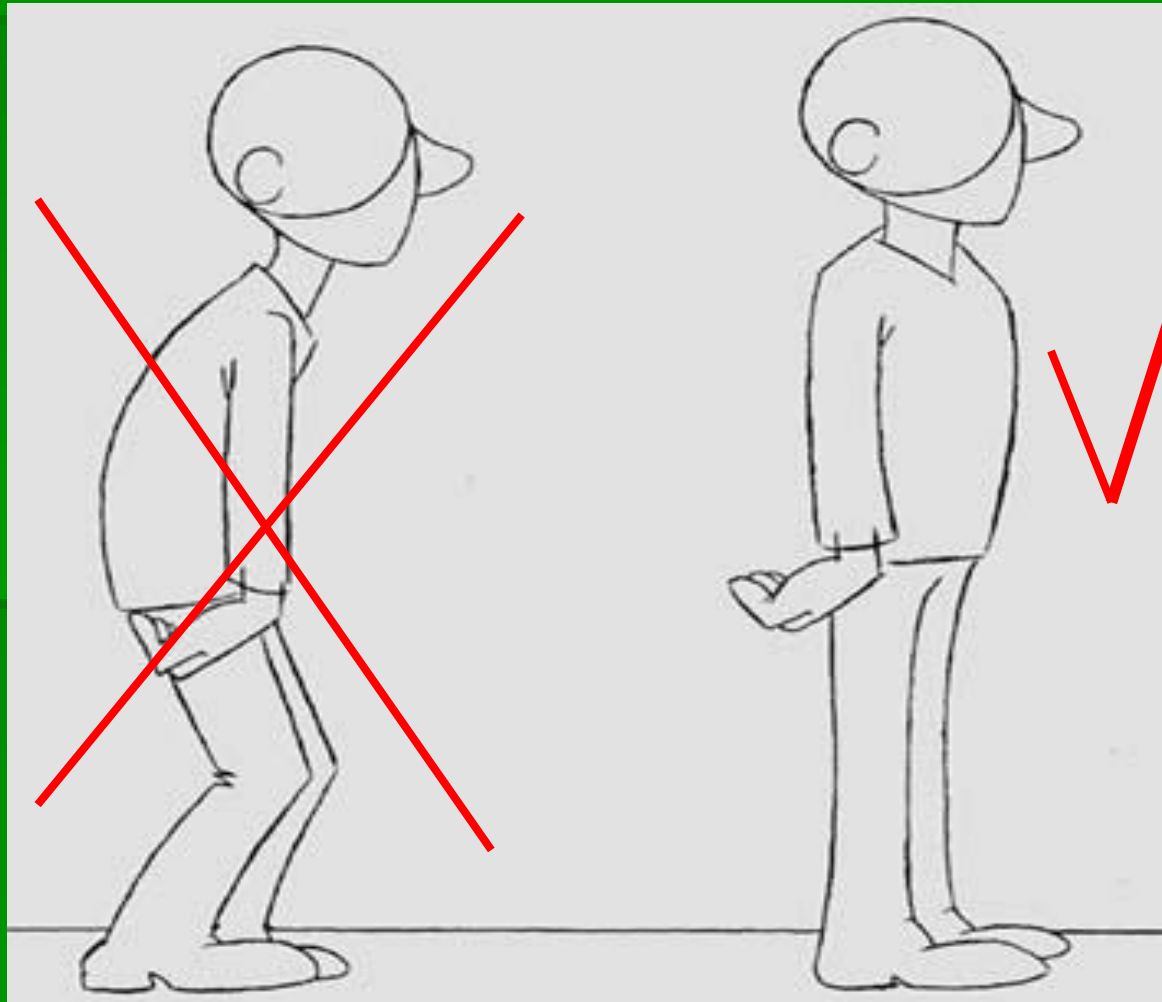
ФИЗМИНУТКА



Делайте зарядку каждое утро!



Следите за своей осанкой!



ВЫВОДЫ!!!

- Да здравствует правильное питание!
А витаминам особое внимание!
- Да здравствует гигиена!
- Да здравствует режим!
И помните – движение – это жизнь!
- Простудным заболеваниям – нет!
Закаливаниям – да!