

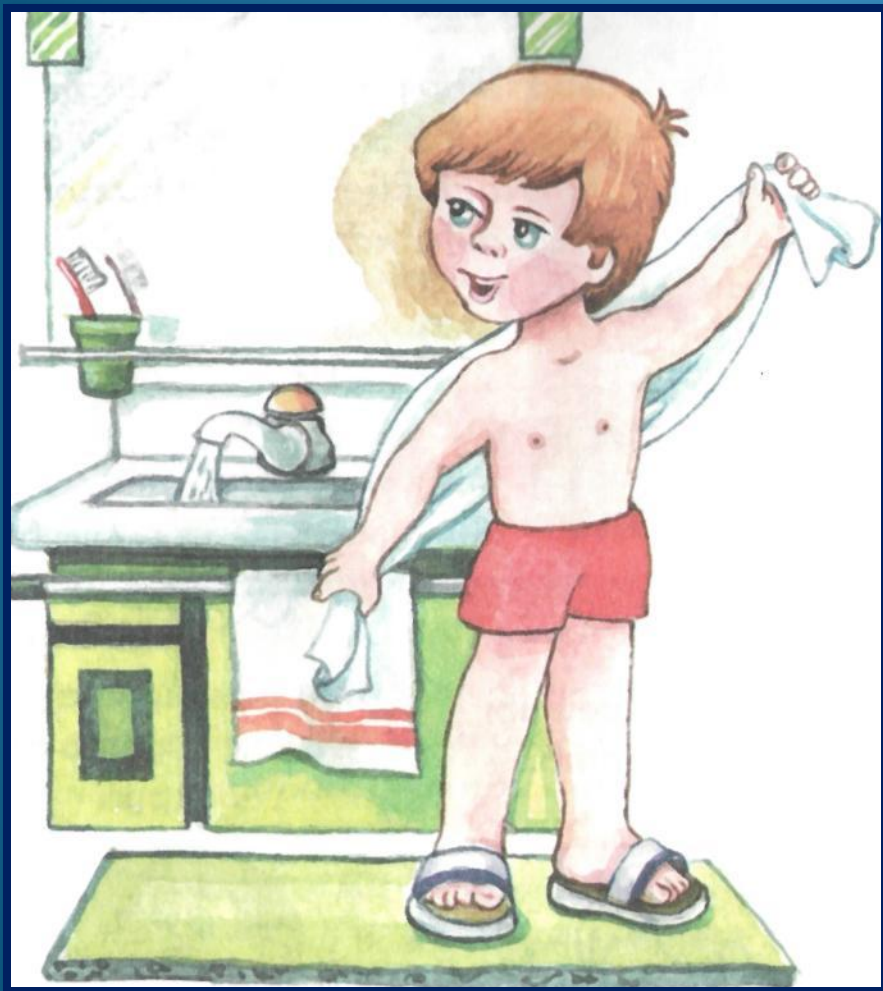
Советы доктора Пилюлькина

Бакланова Галия Сафиевна
воспитатель высшей категории
МБДОУ детский сад №81 «Мальвина»
город Сургут

**Я открою вам секрет,
Как здоровье сохранить:
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!**



Для красоты твоей
здоровье –
Наиважнейшее условие.
Зимой и летом закаляйся,
Любимым спортом
занимайся.

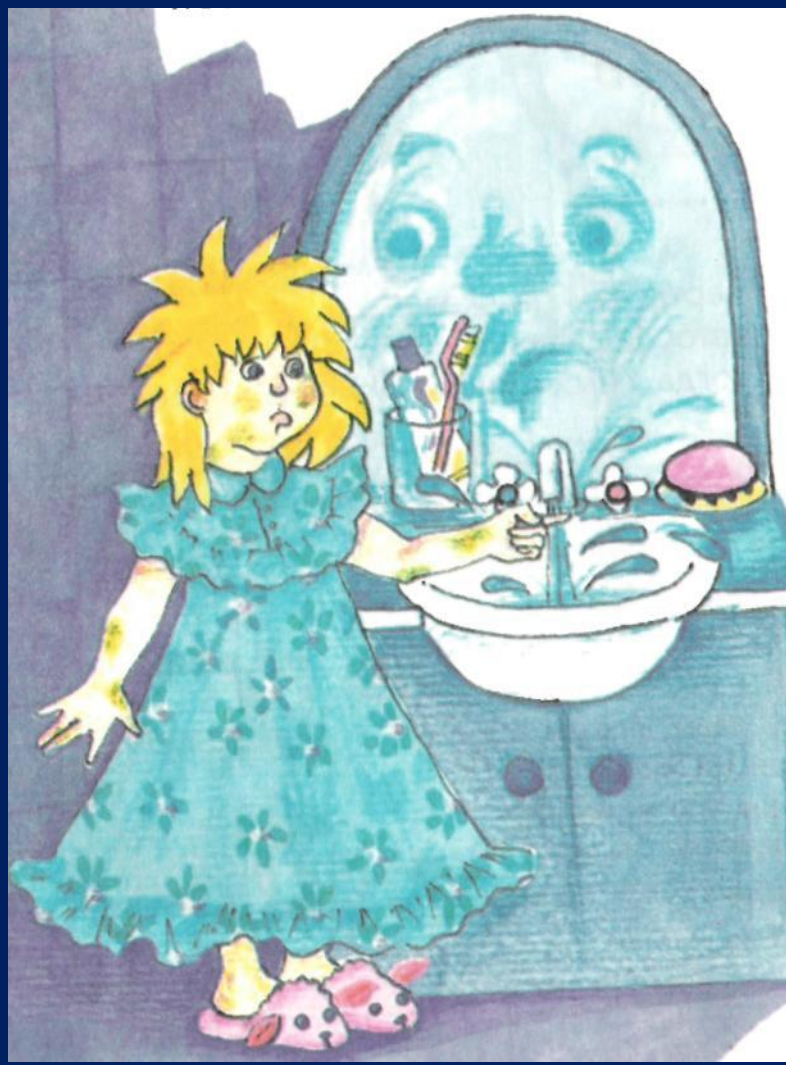


На зарядку становись!



Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо,
Много пользы от неё,
А здоровье – вот награда
За усердие твоё!

Надо, надо умываться...



А зачем?

Чтобы быть чистым.

Чтобы смыть сон.

Чтобы хорошо выглядеть.

Чтобы было приятно.

Чтобы почувствовать
свежесть

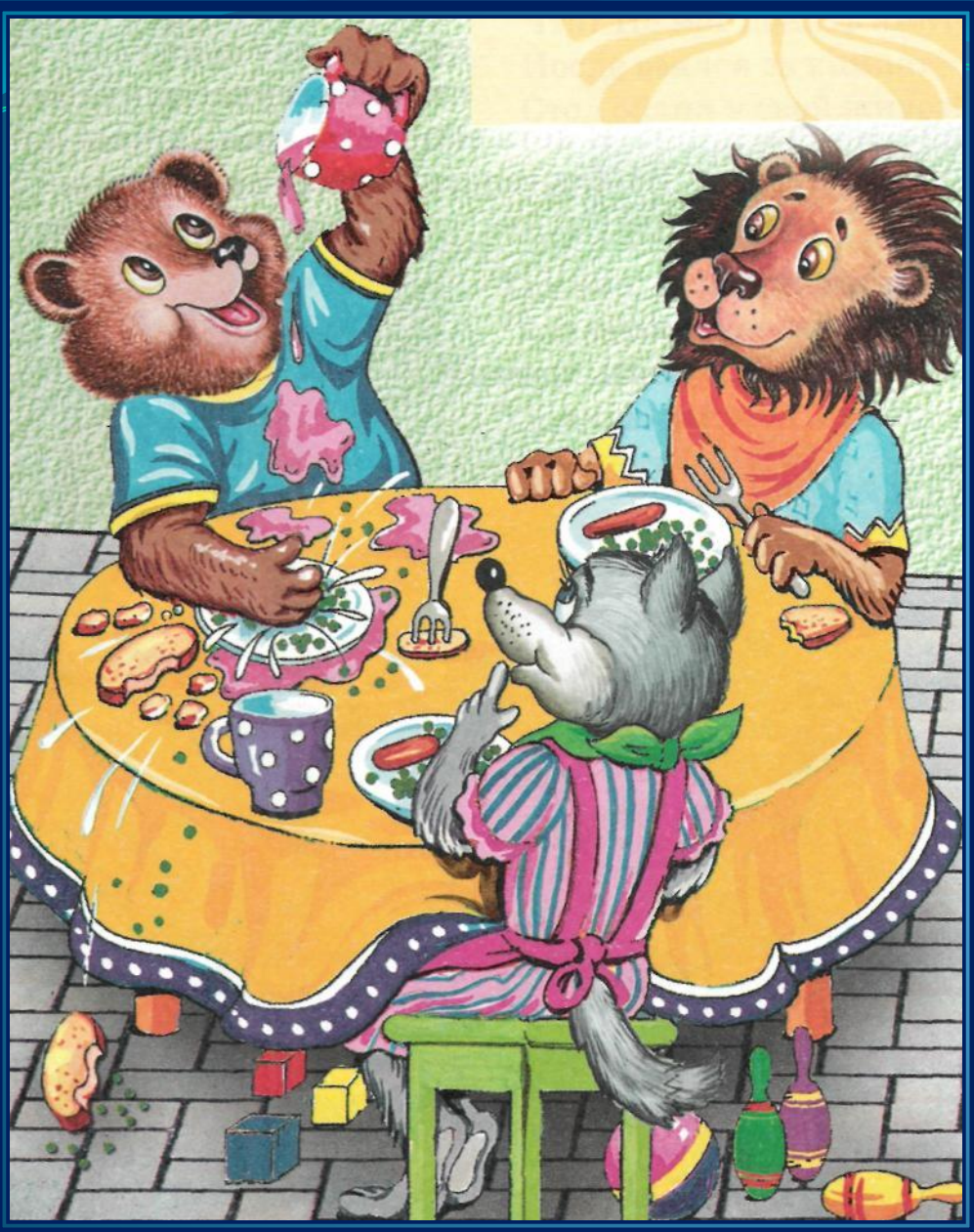
И бодрость от прохладной
воды.

Чтобы кожа была
здоровой.

Чтобы смыть микробов.

Когда надо мыть руки?





Во время
обеда:

Руки мыть перед
обедом,
За едою не болтать,
И тарелку у соседа
Ни за что не
отнимать!



Во время тихого часа:

Не кричать, не обзывать,
Не толкаться у окна
И подушками не драться
В спальне в час дневного сна
И, если не отдохнешь днём,
То твоему организму
Не хватит сил, чтобы
Расти здоровым.



Чтоб красоту не
потерять,
Здоровье нужно
укреплять.

**Не ссориться и не ругаться,
Почаще людям улыбаться!**



Следует всем
ребятам знать,
Что лёжа вредно
книжки читать.

**У докторов такое мнение:
«От этого страдает зрение»!**



С советом ЭТИМ каждый знаком

Как только закашлял –
Прикрой рот платком!



Как помочь больному человеку? Что бы ты мог для него сделать?

Развеселить.

Проявить
внимание.

Вызвать врача.

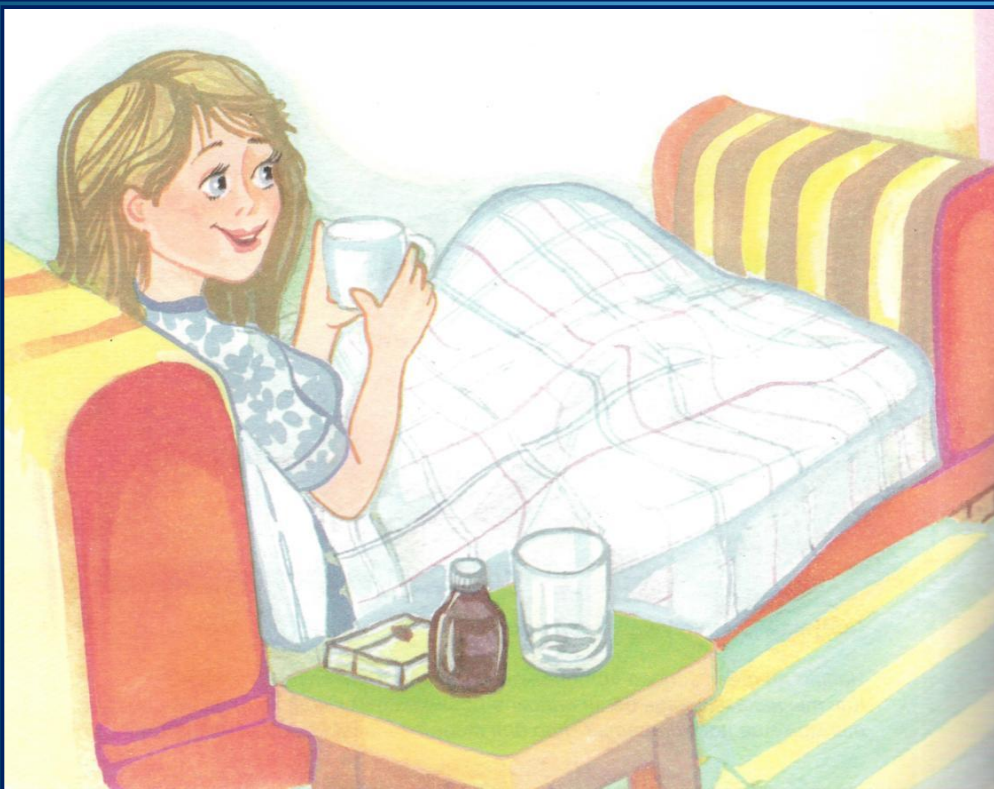
Пожалеть.

Приласкать.

Накормить.

Дать попить.

Что-нибудь
подарить.



Все маленькие детки

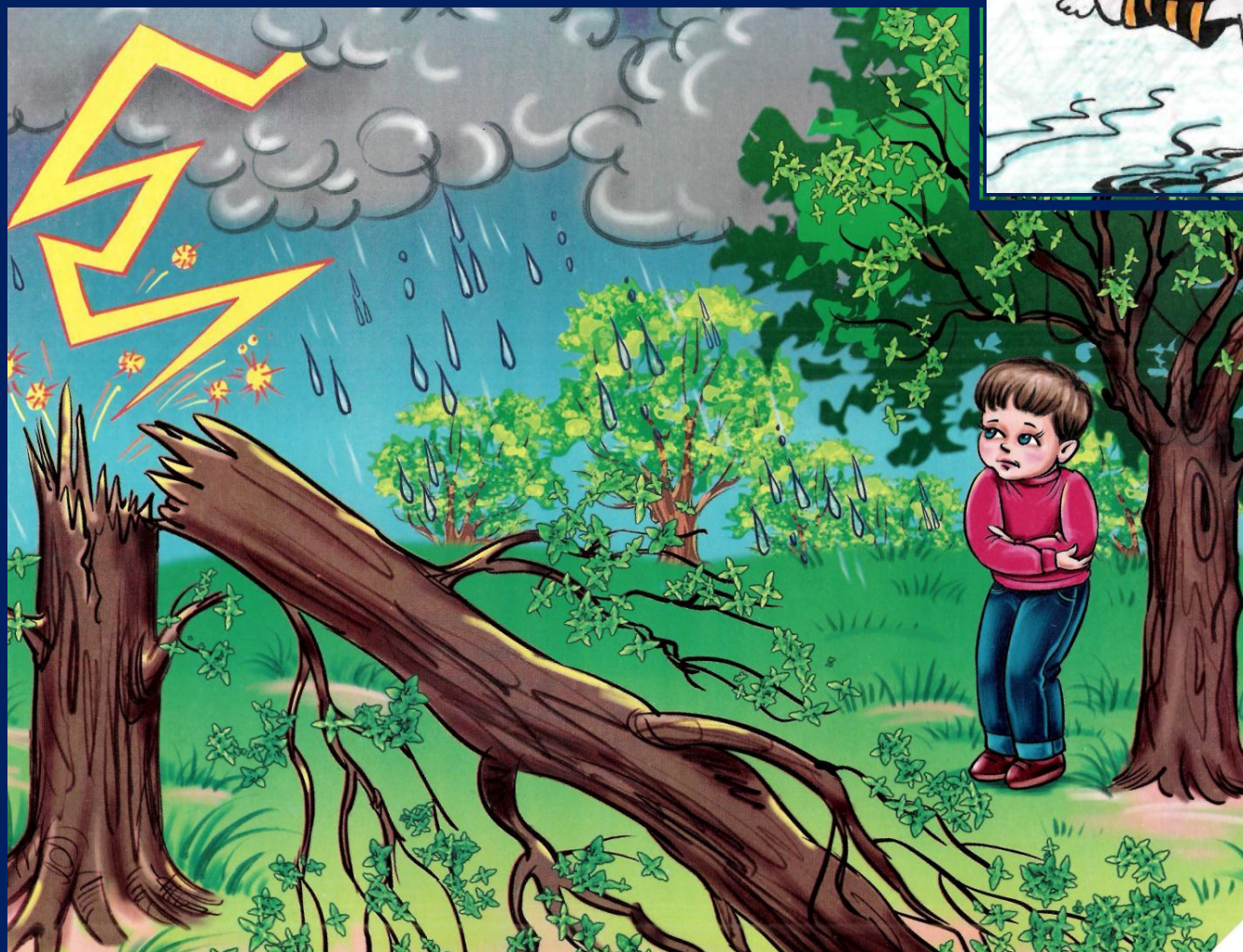
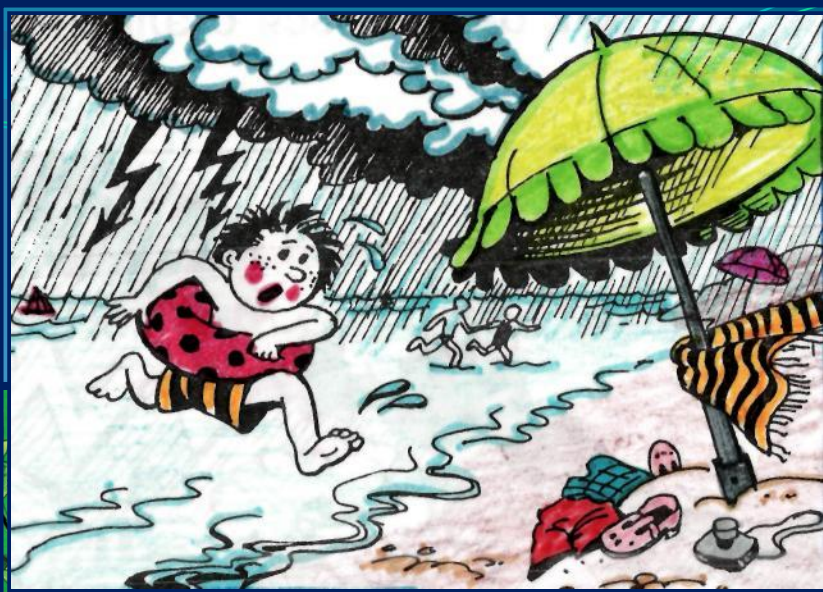
Обязаны узнать:
Пилюли и таблетки
Тайком нельзя
глотать!
В таблетках - только
вред!
Глотать их без
причины
Нужды, поверьте,
нет!



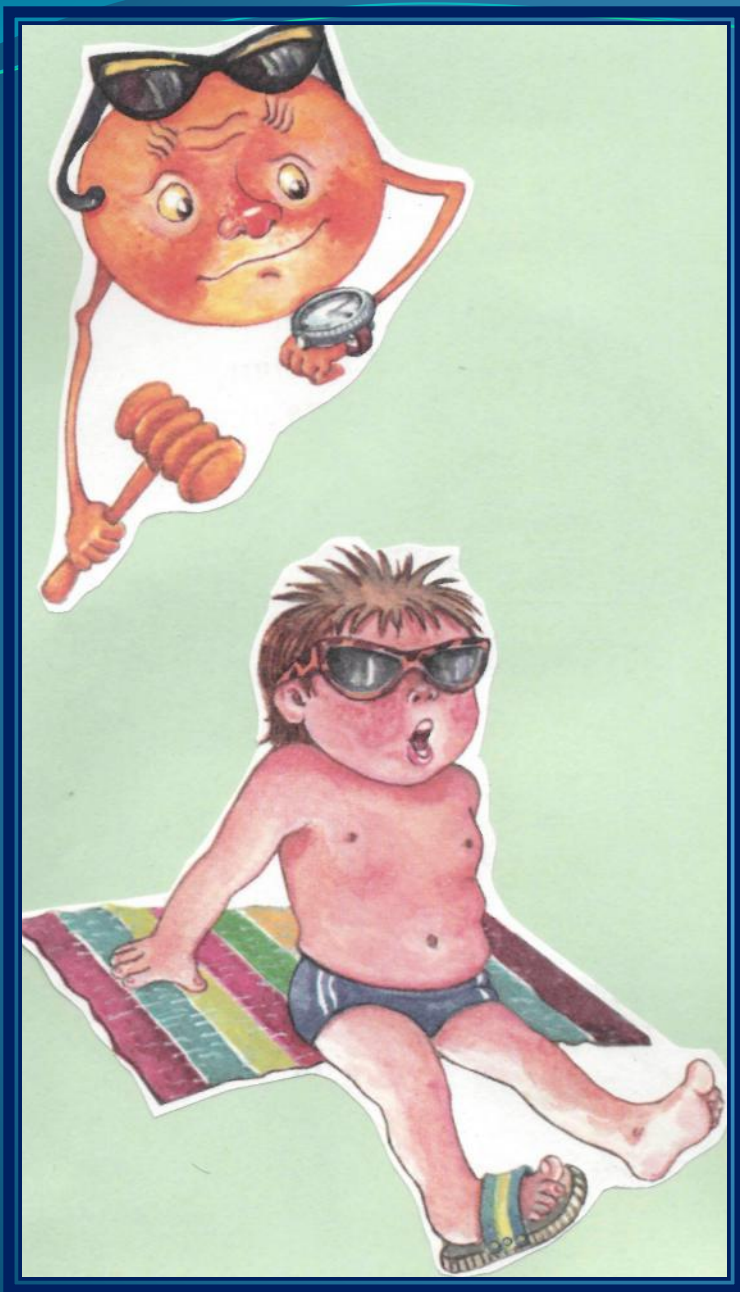
Витамины и вкусны,
И полезны, и важны.
Только помните,
друзья,
Их без меры есть
нельзя!
Должен доктор
рассказать,
Как их нужно
принимать.



Начинается гроза...



Во время грозы нельзя прятаться под высокими или отдельно стоящими деревьями; Если гроза застала тебя в воде, немедленно выходи на берег; Не бойся грохота грома. Он совсем не опасен.



На солнце...

Мои лучи так сильно жгут!
Ты загорай, но осторожно,
Сначала можно пять
минут,
А после десять можно.
И панамку не забудь
Брать всегда с собой.

Не зная броду...



Если тебе незнакомо
местечко,
Ты не ныряй и не
прыгай туда.
Там могут быть и
бутылки, и щепки,
Вмиг заболит и рука,
и нога.



**Ты, конечно, смелый самый,
Просто должен ты понять:
Только с папой или мамой
Можно плавать и нырять.**



Будь
осторожен с
огнём!

Не играй, дружок, со
спичкой!

Помни ты – она мала,
Но от спички-
невелички
Может всё сгореть
дотла!

Помоги себе сам



Хоть и больно, и обидно,
Мальчику-то плакать
стыдно!
Знает он. Как поступить:
Должен ранку он
промыть,
Смазать йодом – и опять
Можно бегать и играть!

**Здоровья вам и
успехов!**

Спасибо за внимание!