



**ЖИТЬ**  
Здорово

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛИ  
ВОСПИТАТЕЛИ  
МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №2 Г.БАЛАКОВО  
СТЕПАНОВА ГАЛИНА ФЕДОРОВНА.  
ГАЛУЗИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



## ВИТАМИН А

**А**

Расскажи Витамин А  
Кто полезен и дружелюб,  
Я морковь и тыква,  
В масле и печени, в салате,  
Сыры, яйца – и подорожник,  
Пробавь еще дольки лимона,  
Утром по утрам ешь салатик,  
А если вылезли прыщи,  
Кто ждет здоровый сон,  
Нам лист морковный съел!



**В**

## ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Молоко, печень и творог,  
Дрожжи, курочка, орехи,  
Все для Вас, витамин В!  
И в печени рыбы и  
Много витаминов она имеет!  
Очень важно стараться  
Съесть ананасовый десерт,  
Черный хлеб, макароны,  
И не забывать по утрам



## ВИТАМИН С

**С**

Зеленому ты сорвишь –  
В морозе даже найдешь,  
Я в смородине, в клубнике,  
В абрикосе, яблы и в груше,  
Я в апельсине и лимоне,  
В томате и перце,  
Он растет и в малине,  
Полосатый апельсин,  
Ну и другие фрукты,  
Мята и чай, малина,



**Д**

## ВИТАМИН D

Я – полезный витамин,  
Витамин D, любимый!  
Кто морскую рыбу съел,  
Витамин D, витамин D,  
Если рыбка жареная,  
Салатик морские продукты,  
Если в масле и в масле,  
В масле, в масле, в масле!

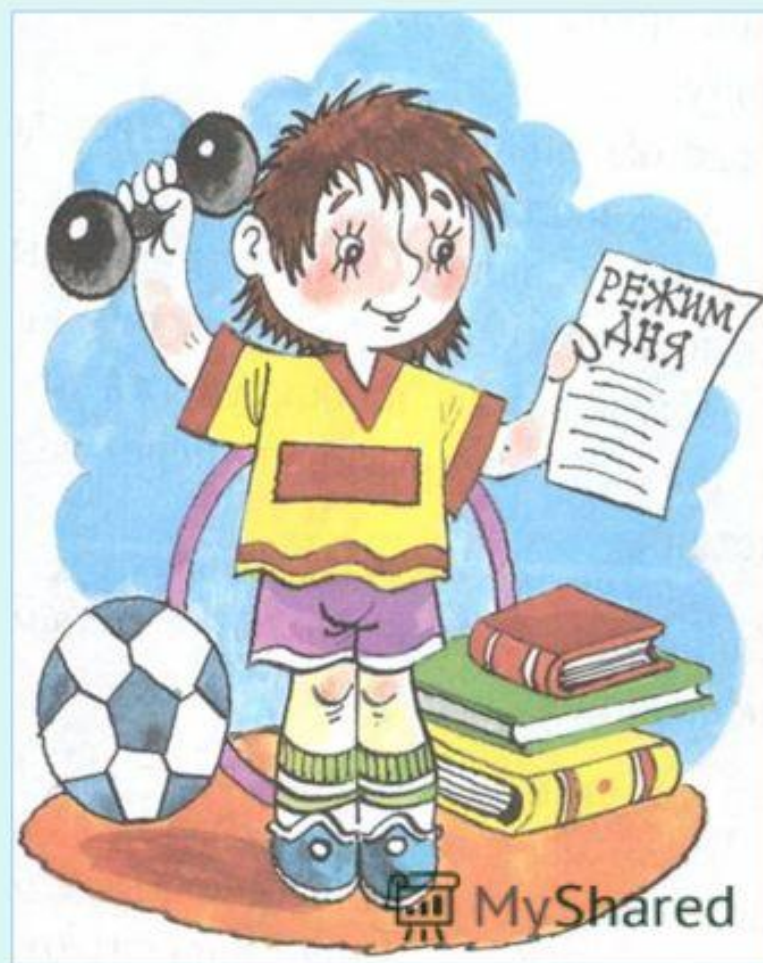


Быть здоровым, быстрым,  
ловким  
Нам помогут тренировки,  
Бег, разминка, физзарядка  
И спортивная площадка!



# **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

**Режим дня – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности  
человека.**



**ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ  
СОХРАНИТЬ, ОРГАНИЗМ  
СВОЙ УКРЕПИТЬ,  
ЗНАЕТ ВСЯ МОЯ СЕМЬЯ  
ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ У  
ДНЯ.**

**СЛЕДУЕТ, РЕБЯТА,  
ЗНАТЬ НУЖНО ВСЕМ  
ПОДОЛЬШЕ СПАТЬ.  
НУ А УТРОМ НЕ  
ЛЕНИТЬСЯ- НА  
ЗАРЯДКУ  
СТАНОВИТЬСЯ!**

**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ,  
УМЫВАТЬСЯ, И ПОЧАЩЕ  
УЛЫБАТЬСЯ,  
ЗАКАЛЯТЬСЯ, И ТОГДА  
НЕ СТРАШНА ТЕБЕ  
ХАНДРА.**





У здоровья есть  
враги,  
С ними дружбы  
не води!  
Среди них  
тихоня лень,  
С ней борись ты  
каждый день.

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

По утрам ты  
закаляйся,  
Водой холодной  
обливайся.  
Будешь ты всегда  
здоров.  
Тут не нужно  
лишних слов.



*Если хочешь быть здоров!*

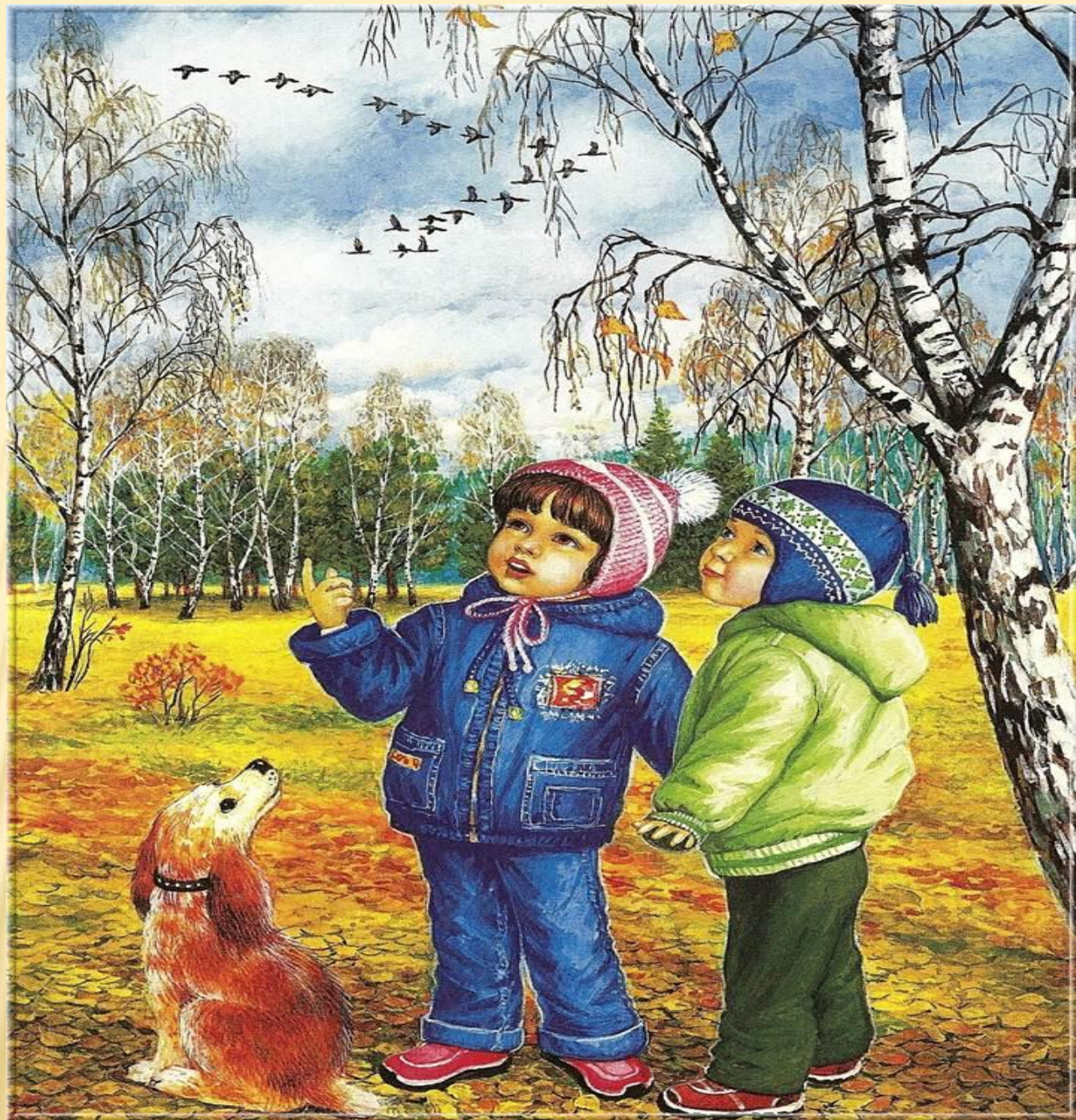


**Кушай овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда, Витаминами полна!**





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





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## Литература:

1. С.М. Мартынова «Здоровье ребенка в ваших руках»

М. «Просвещение» 1991 г

.

2. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка»

Москва 1997г.

3. Т.Г. Карапетова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» «Учитель» 2009

г.