



**ЖИТЬ**  
Здорово

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

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



## ВИТАМИН А

# А

Расскажи Вам не тайна  
 Кто полезен и дружел!  
 Я - каротинол и витамин,  
 В печени и моркови в салате,  
 Сливки, яйца - и подорожник,  
 Прорываю до конца каротин,  
 Утром поскорее просыпайся!  
 А утром будет только ясно,  
 Кто идет дорогой каротин,  
 Как листик морковной зелени!



# В

## ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
 Мясо, печенье и творог,  
 Дрожжи, курочка, орехи,  
 Все для Вас, витамин В!  
 И в печени, и в дрожжах,  
 И в овсянке, и в гречке,  
 И в макаронах, и в крупе!  
 Отныне будете здоровы,  
 Счастливой жизни добиваясь!  
 Черный хлеб полезен тоже -  
 И не забывайте про него!



## ВИТАМИН С

# С

Зеленому это витамин -  
 В моркови, лимонах, яблоках,  
 Я в смородиновом варенье,  
 В абрикосах, ягодах и в клюкве,  
 Я в апельсинах и в лимонах,  
 В помидорах и в землянике!  
 Для здоровья и vitality  
 Пользуйтесь витаминным!  
 Ну и лучше всего лимон,  
 Сок и чай из лимона!



# D

## ВИТАМИН D

Я - полезный витамин,  
 Вам друзья, необходим!  
 Кто морскую рыбу ест,  
 Ясно всем нам, витамин D!  
 Если рыбка жареная будет,  
 Сократить можно его пользу!  
 Если в масле и в яичке,  
 В масле в сыре, в масле!



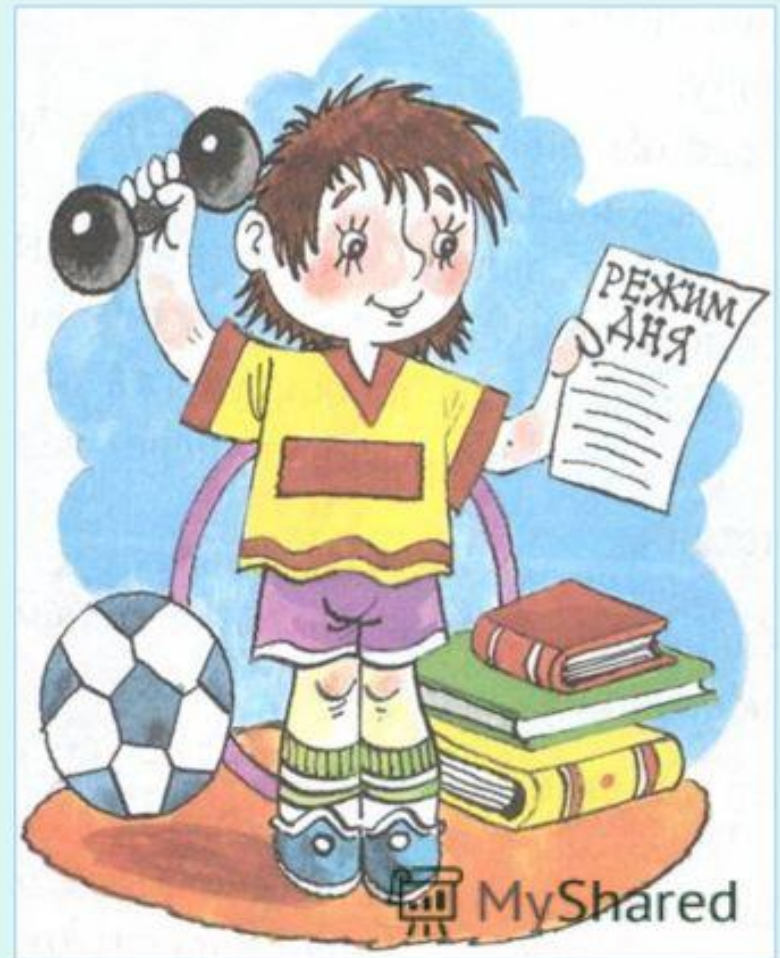
Быть здоровым, быстрым,  
 ловким  
 Нам помогут тренировки,  
 Бег, разминка, физзарядка  
 И спортивная площадка!





# **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!*



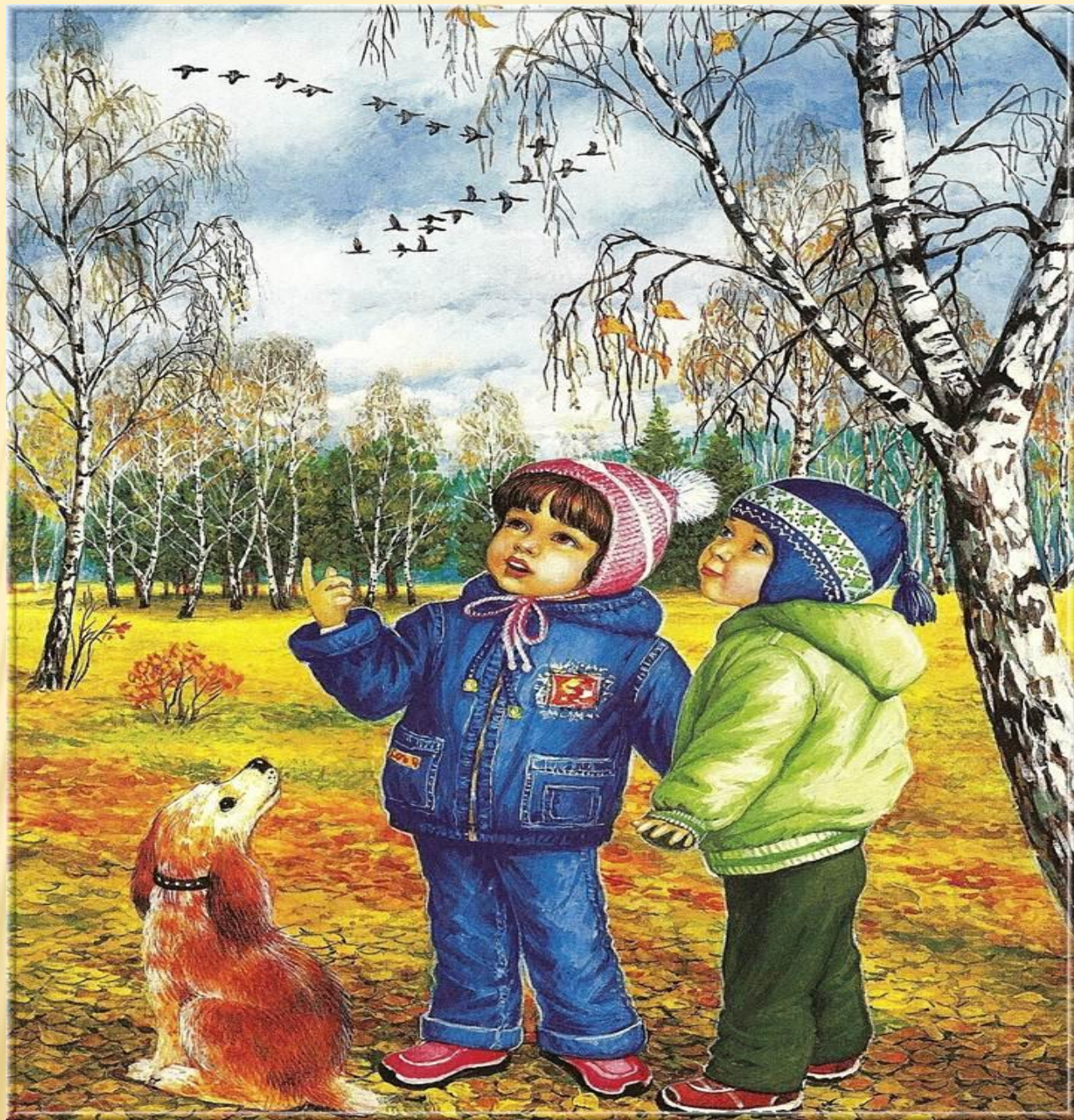


**Кушай овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда, Витаминами полна!**





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.