



ЖИТЬ
Здорово

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

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН

A

Расскажи Вам не тайна
 Кто полезен и дружен!
 Я - каротинол и витамин,
 В печени и моркови в салате,
 Сладкий перец - и подорожник,
 Провитамин А до конца каротин,
 Уникальную функцию
 Аучно выделено мною,
 Кто хочет здоровой быть
 Или жить здоровой семьей!



B

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
 Мясо, печень и творог,
 Дрожжи, куртки, орехи,
 Все для Вас, витамин В!
 И в печени также и,
 Много витаминов она!
 Очень важно стараться
 Своей забывчивости избежать,
 Черный хлеб полезен нам -
 И не забывай по утрам!



ВИТАМИН

C

Зеленому ты сорвишь -
 В воде даже вымоешь,
 Я в салатах и варенье,
 В яблоках, грушах и в лимонах,
 Я в апельсинах и в лимонах,
 В томатах и в землянике!
 Для здоровья и энергии
 Пользуются витамин С,
 Ну и лучше всего лимон,
 Клюкву и черную смородину!



D

ВИТАМИН

Я - полезный витамин,
 Вам нужен, необходим!
 Кто здоров, необходим!
 Если вы любите рыбу есть,
 Если вы любите творог,
 Если вы любите сыр,
 Если вы любите яйца,
 Если вы любите молоко,
 Если вы любите сметану,
 Если вы любите сливки,
 Если вы любите масло,
 Если вы любите сыр!

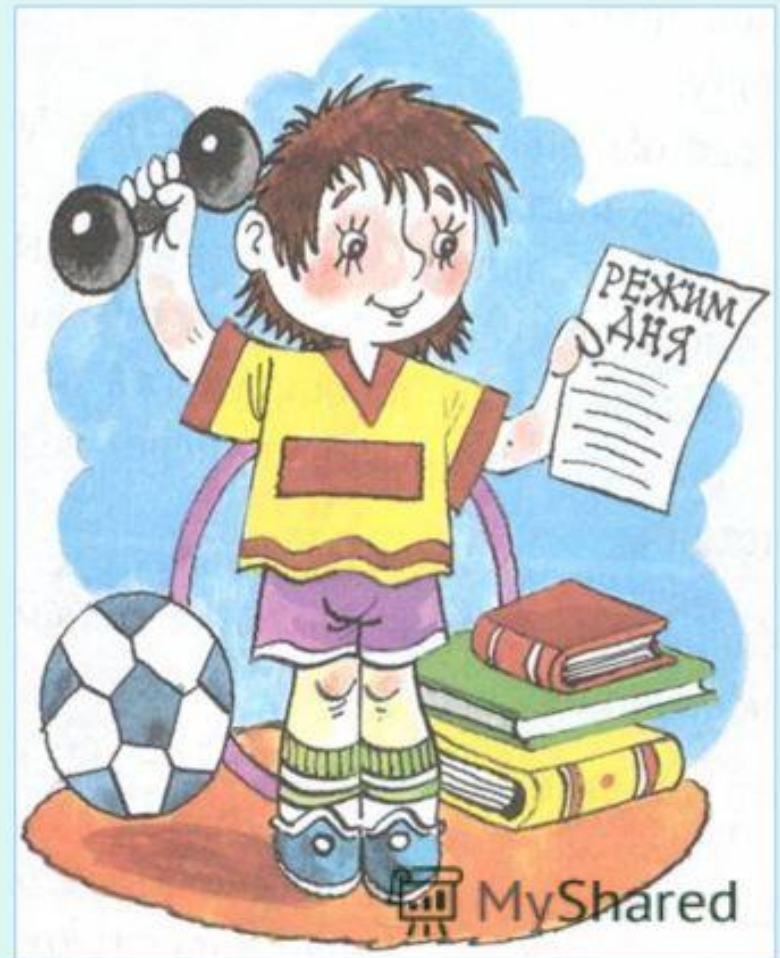


Быть здоровым, быстрым,
 ловким
 Нам помогут тренировки,
 Бег, разминка, физзарядка
 И спортивная площадка!



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

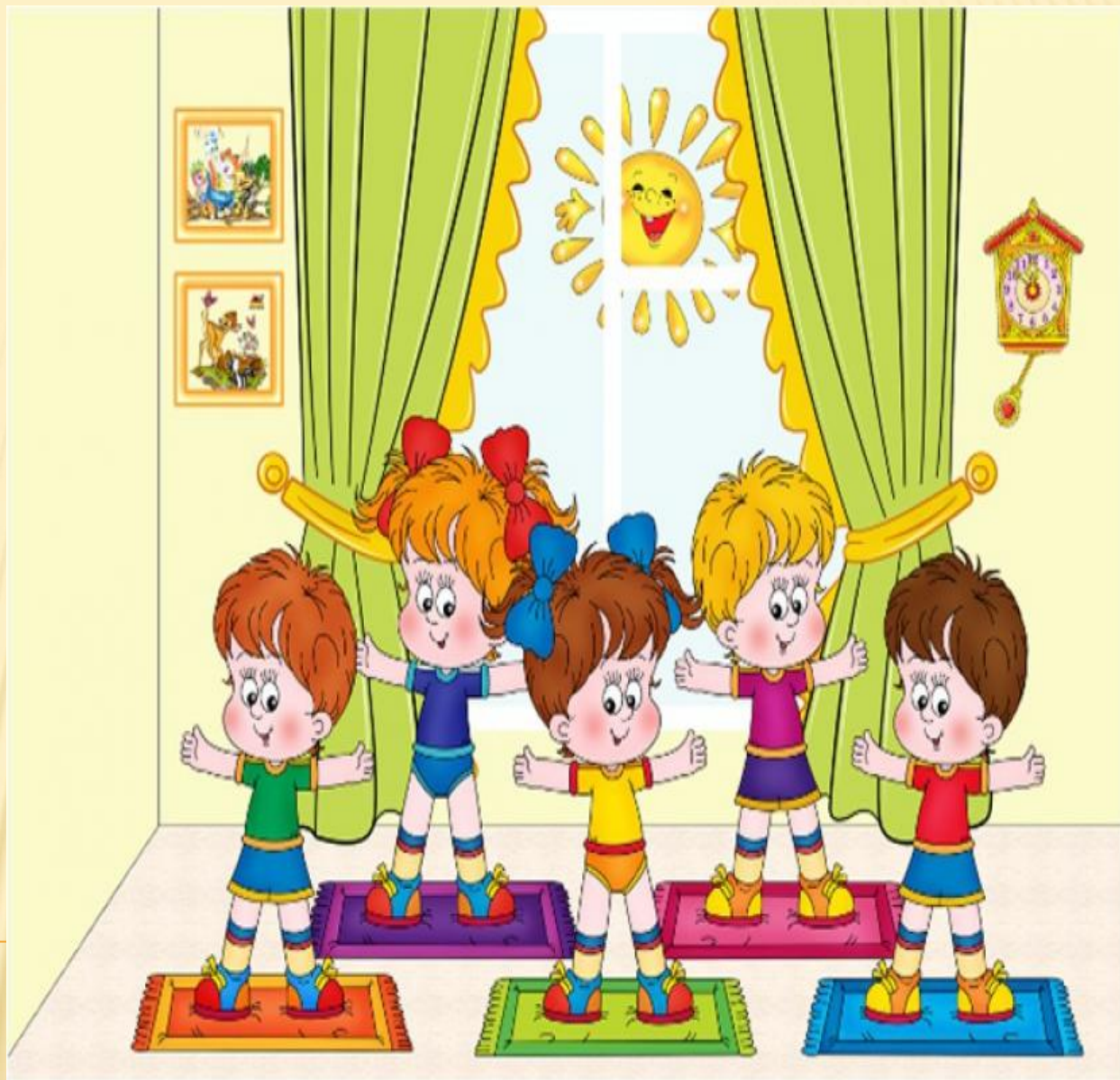
**Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.**



**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.



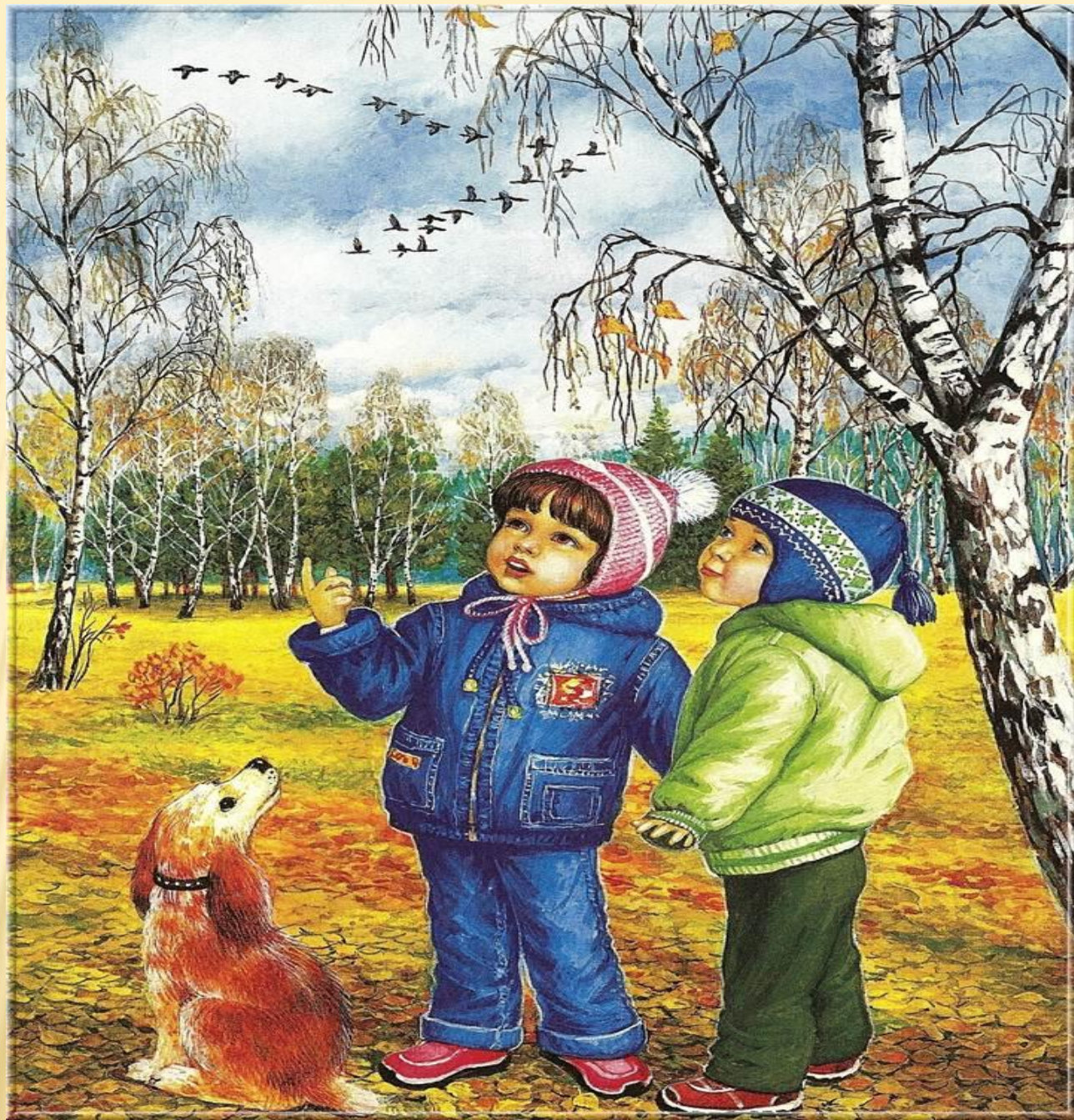
Если хочешь быть здоров!



**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.