

КАЖДЫЙ В МИРЕ ДОЛЖЕН ЗАТЬ
ЧТОБ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНЬЕ
НУЖНО **ЗДРАВИКОВ** ПОЗВАТЬ

ТЕМА: ЗДОРОВЬЕ

По больницам не ходите
Жизнь активную ведите
С нас пример скорей берите

Чтоб здоровье улучшать
Нужно гигиену соблюдать



Комплекс гимнастики на каждый день

<p>Понедельник. Вышли в детский сад Лискашки зайчики на двух ногах. Крепко их Бяшечки и мальчишки (Обхват руками) Их поспать. Булочку новую выставили (И выставили вперед ручки) Снова, (Поворот вперед с приседанием, выглядеть назад) Снова, (Поворот вперед с приседанием, выглядеть назад)</p>	<p>Вторник. Он веселый прыгнул выше длинноногой, руками вперед, вниз) Руки он согнул (Вдоль по стене, высоко по стене) А затем круто спустился (Покрутился ладонями у Опираясь на ручки. (На руки поворот в другую сторону)</p>	<p>Пятница Полночь пришла, (Вдоль по стене назад) У мамы чайки, (Руки как бы держат ее, приседание с поворотом туловища влево и вправо, Гид как будто иголки, (Выглядеть назад). Пошевелить руки разведя плечи, как игрушки) Или между (Покрутитесь в одну сторону) Или между (Покрутитесь в другую сторону) Или между (Покрутитесь в одну сторону) Или между (Покрутитесь в другую сторону)</p>
<p>Суббота. Танцевать танец веселый, Не надо гонять и злобу назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад)</p>	<p>Воскресенье Танцевать танец веселый, Не надо гонять и злобу назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад) (Поворот туловища вперед, назад назад)</p>	<p>Четверг А в субботу с нас пришла ночь, (Вдоль по стене назад) Поворот туловища вперед, назад) Поворот туловища вперед, назад) Поворот туловища вперед, назад) Поворот туловища вперед, назад) Поворот туловища вперед, назад)</p>

занятия@doshkoll

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение

Пословицы

- Чистота – залог здоровья.
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен, тот людям нравится.
- Чистота – лучшая красота.



Пословицы

Чистота – залог здоровья.
Вода не любит грязных людей.
Чистота не только не обжигает, а греет,
и вода не от нее.
Чистое и легкому не вредит,
Чист, как трубочка.
Чистые сапоги быстрее ходят.
Для чистого нет ничего нечистого.
Ах, какой большой Сорока усталый.
Чистую посуду можно похвалить.



Группа №14, Воспитатели:
Печкурова Т.Л., Дубогрызова Е.Н.
с 18 по 20 мая

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке»
 Я люблю сель правил ЗОЖ
 Ведь без них не проживешь!
 Для здоровья и порядка
 Начинайте день с зарядки.
 Вы не ешьте мясо в телят,
 Будет талия на месте,
 Спалите, вылезает
 животик, любите
 прогу, одма,
 наю.



Чтобы мне здоровым быть,
 Надо овощи любить,
 Свёкла, репка, лук, морковь –
 Моя первая любовь.



Доктор Айболит
 «Если хочешь
 быть здоровым».



Чаще спортом заниматься,
 Сохраняя оптимизм,
 Спать спокойно, полноценно,
 И на воздухе гулять,
 И без лени непременно
 Распорядок соблюдать!



**АЗБУКА
 ЗДОРОВЬЯ**

Витамин А

Улучшает зрение и иммунитет.
Где найти?
 В масле, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды, укрепляет зубы, кости и сосуды.
Где найти?
 В цитрусовых фруктах, смородине, клубнике, бруснике, капусте, лиме, калине, шиповнике.

Нам с компанией полезной
 Познакомиться пора,
 Ведь она нас от болезней
 Защищает на ура!

Витамины помогают
 Стать сильнее и бодрей
 И здоровье укрепляют!
 Где найти таких друзей!

Витамин D

Необходим для роста организма, особенно костей и зубов.
Где найти?
 В рыбе, сливочном масле, яичном, сливочном масле, выработывается под воздействием солнечных лучей.

Витамины группы В

Помогают при стрессе, тревоге, депрессии.
Где найти?
 В злаках, мясе, печени, дрожжах, яйцах.

Витамины Е

Выводит из организма вредные вещества и укрепляет иммунитет.
Где найти?
 В свежих фруктах и овощах, авокадо, зародышах пшеницы, растительных маслах.



Чтоб здоровым оставаться,
 Нужно правильно питаться

Помоги Ване выбрать полезные продукты?



Полезные продукты **Неполезные продукты**



Помоги Тане убрать вредные продукты?



Яник учит мыслить нас
 Вот знакомит нас сейчас:
 Как здоровье сохранить
 И как бережными быть

