



Тема: «Здоровье – очень хрупкий груз».



Воспитатель ГБС(К)ОУ: В.Е.
Алексеева



- Мы откроем вам секреты,
- Как здоровье сохранить.
- Выполняйте все советы,
- И легко вам будет жить



- **Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар.**

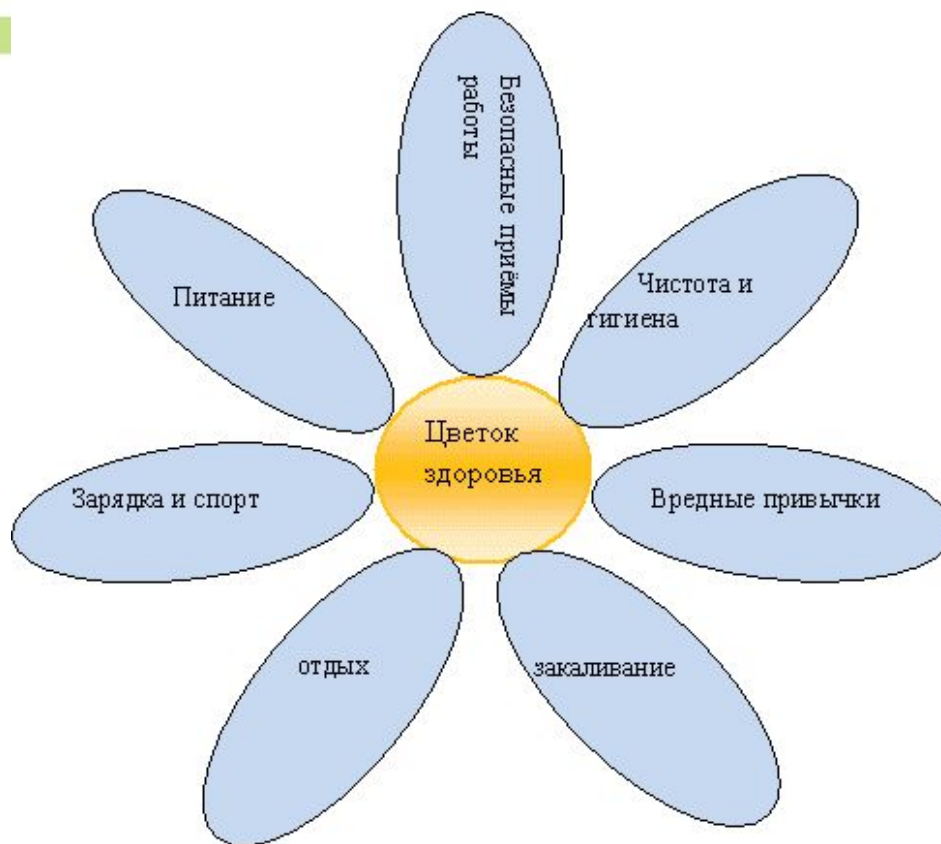
Не глобус это. Не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Факторы здоровья



Питание

- **Кто поможет организму, неужели медицина?
Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.
Вы забудете надолго, что такое боль и слабость.
Все, что нужно для здоровья - соблюдать диету, малость.
Исключить из рациона все ненужные продукты.
Кушать только порционно, пить водицу в промежутках.**



Гигиена

- Чтобы выглядеть здоровым, соблюдайте гигиену.
Вы увидите, как скоро вас настигнут перемены.
Словно сокол воспарите вы над жизнью и беда.
Обойдет вас стороною и исчезнет навсегда.

Отгадайте загадки

- Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что это, ребята? (Мыло)

- Волосистой головкой.
- В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам.
- По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

- Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока. (Душ)

Целых двадцать пять зубов.

- Для кудрей и хохолоков.
И под каждым из зубков.
Лягут волосы рядком. (Расческа)

Спорт, движение

- Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады



Физминутка «Все начинается с гимнастики»

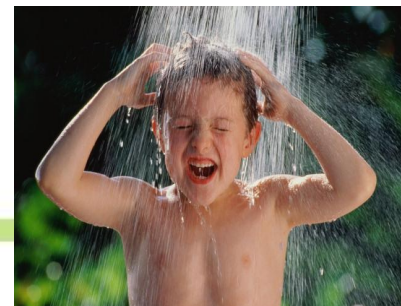
- Крутим мельницу вперед:
- Раз, два, три, четыре, пять.
- А потом наоборот
- Будем мельницу вращать.
- *(Вращение прямыми руками вперед назад)*
- Подтянуть к груди колено
- И немного постоять.
- Научитесь непременно
- равновесие держать.
- *(Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше)*
- Ноги врозь, на пояс руки.
- Надо спинки нам размять.
- Наклоняться будем, ну-ка,
- Не спешить, не отставать!
- *(Наклоны в стороны и вперед)*
- Хорошо мы отдохнули
- И к работе вновь вернулись



Что такое режим дня?

- - Режим дня - это распорядок работы, отдыха, питания, сна.
- Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине.
- «Соблюдай режим труда и быта - будет здоровье крепче гранита».

Закаливание

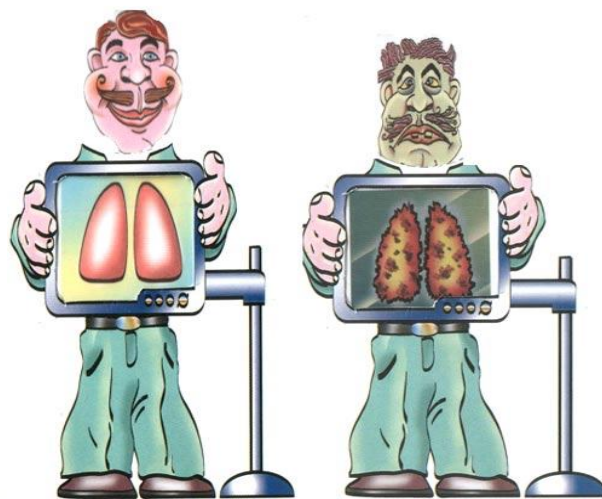


- Холода не бойся, сам по пояс мойся
- Кто спортом занимается, тот силы набирается
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда!
- В. Даль считал, что закаливать человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Следующий фактор здоровья – это отказ от вредных привычек.

- Вредные привычки - это курение, употребление спиртных напитков,
- наркотики.

"Здоровый и курящий человек"



ПОМНИ!

1. Курение вредно для здоровья.
2. Курение приводит к лишней трате денег.
3. Курение может привести к конфликтным ситуациям.
4. Курение является частой причиной пожаров.
5. Курение и спорт несовместимы.
6. Курение можно заменить другим более полезным видом деятельности.

ПОМНИ!

1. Алкоголь – вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.
2. Алкоголь вреден для детей.
3. Алкоголь может толкнуть на опасные для здоровья поступки, может привести к смерти.
4. Всегда говори, НЕТ, если предлагают алкоголь.
5. По – настоящему веселиться можно без алкоголя!

Мы за здоровый образ жизни!

- **Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и
красивы.**
- **Тогда года нам**
- **будут не беда!**



Заголовок

