



Урок здоровья для детей и родителей

Праздник

"Планета Здоровье"

Болотова Н.В.
Воспитатель
ГБДОУ 55
Фрунзенский район СПб

Цель: расширить представления детей и родителей о здоровом образе жизни.

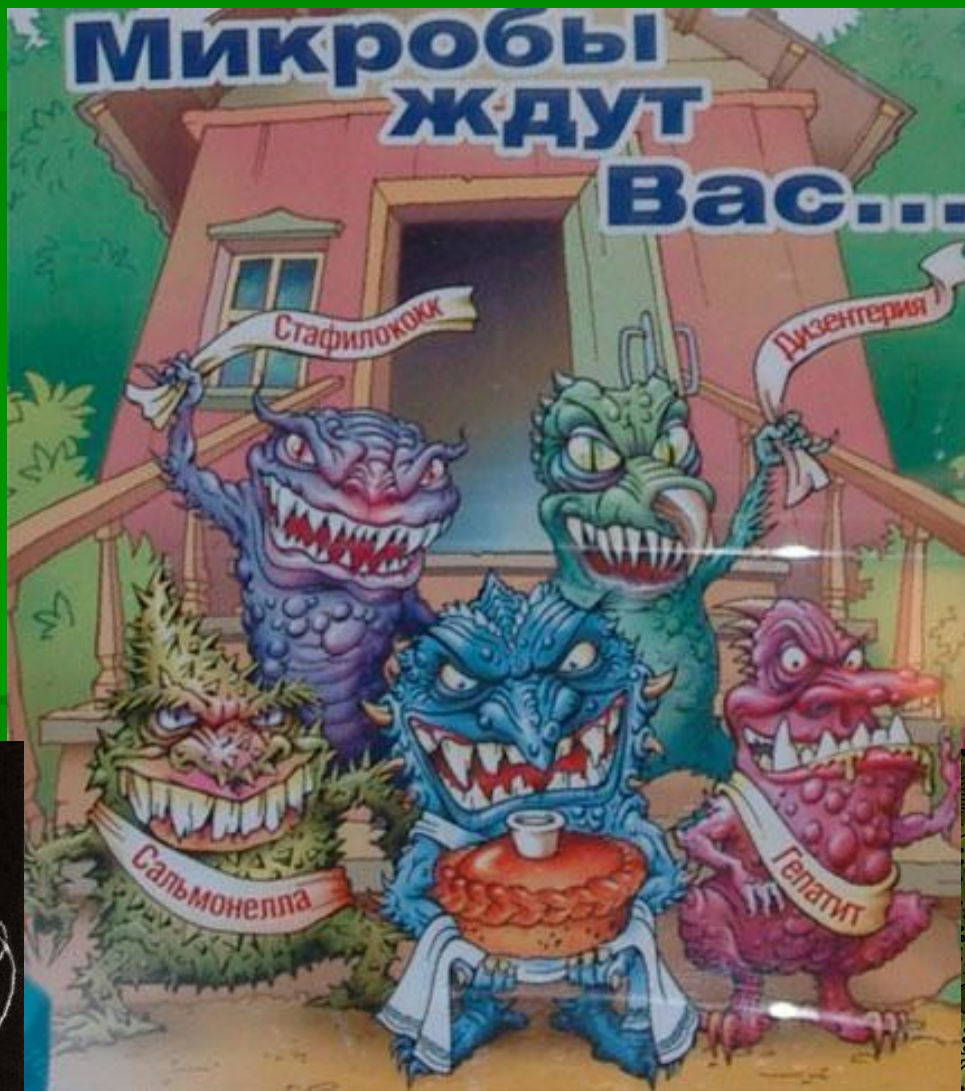
ЗАДАЧИ:

- Научить детей соблюдать гигиену;
- Научить правилам рационального питания;
- Научить профилактике простудных заболеваний;
- Показать значение физкультуры и спорта в жизни людей.

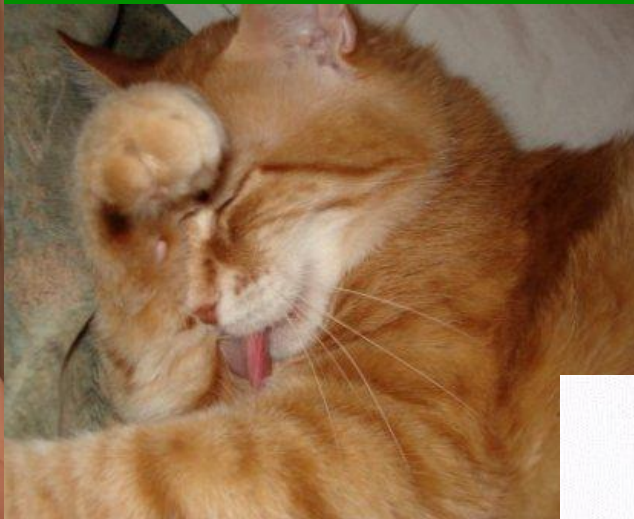
Планета Здоровья



КоРоЛеВсТвО мИкРоБоВ



**Надо, надо умываться по утрам и
вечерам...**



**Не жалейте ни воды , ни времени на
мытьё овощей и фруктов!**



Вещи, которые всегда должны быть под рукой...



Аптечка



Йод



Зеленка



Одеколон

**Чистота - залог
здоровья!**

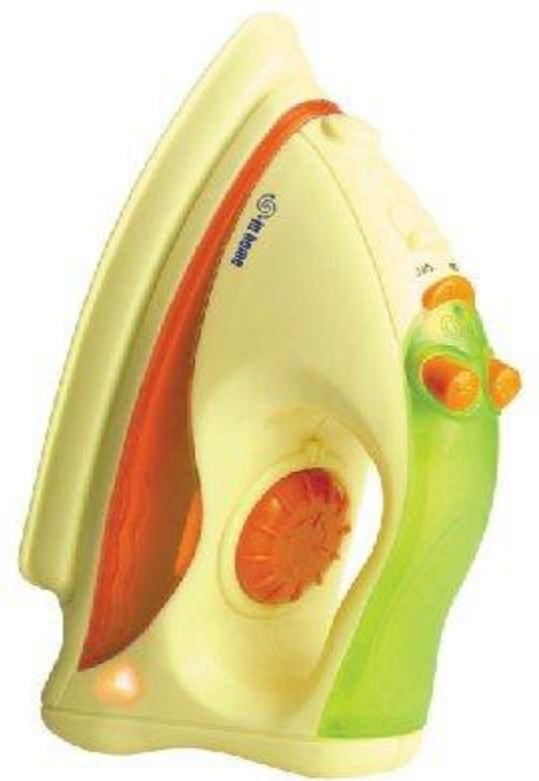
ЗАГАДКИ





- Лег в карман и караулю
Реву, плаксу иль грязнулю.
Я утру потоки слез,
Не забуду и про нос.





- Горяча и холодна –
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – богу
От болезни





Дружите с зубной щеткой!



ВАЖНО ЗНАТЬ!



Нужно кушать не только мягкую,



но и твердую пищу!

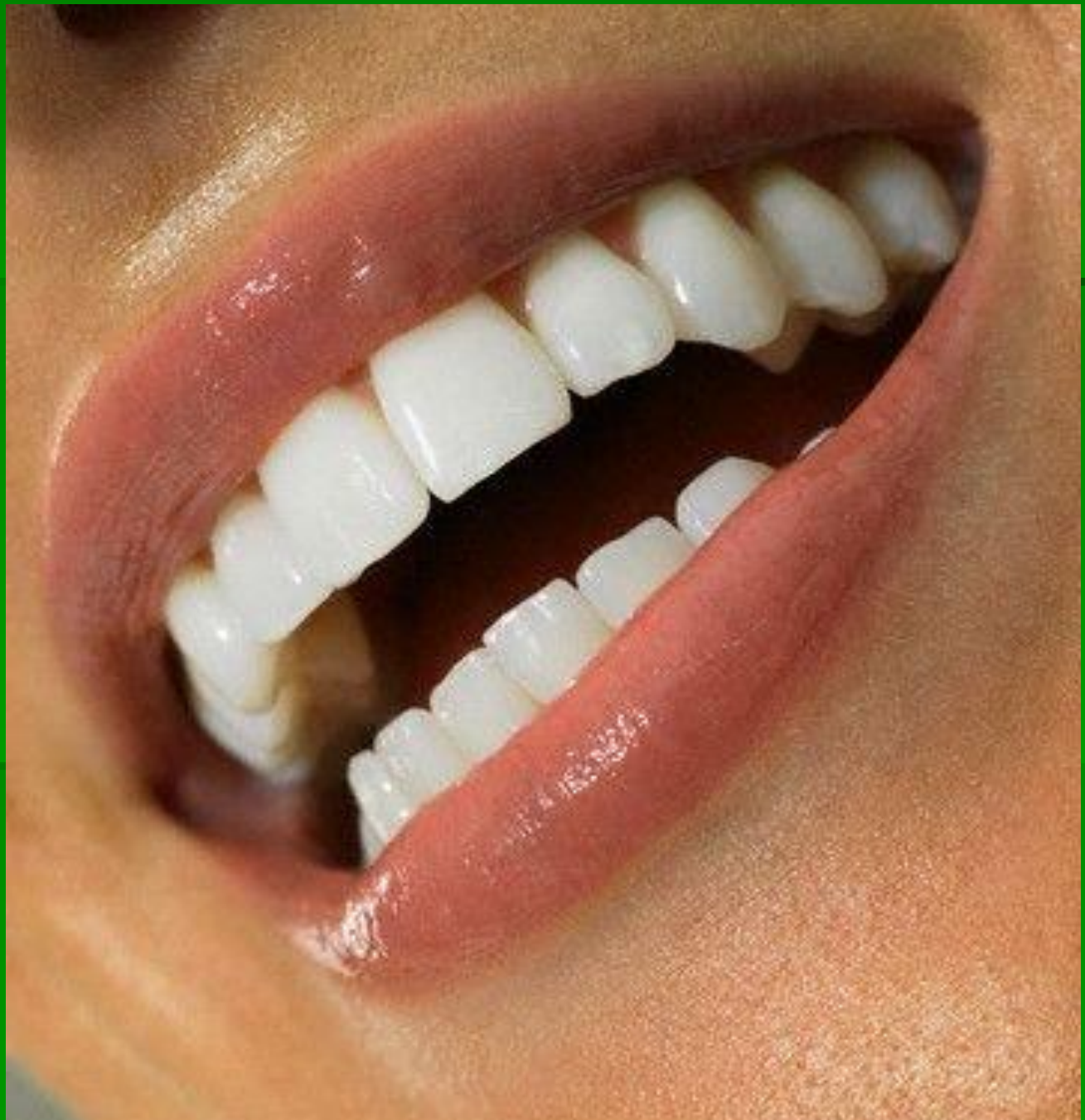


Нужно обязательно чистить зубы утром и вечером.

ЗАГАДКИ







Совет от Айболитовны:

ПЕЙТЕ



Липовый
настой

ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ

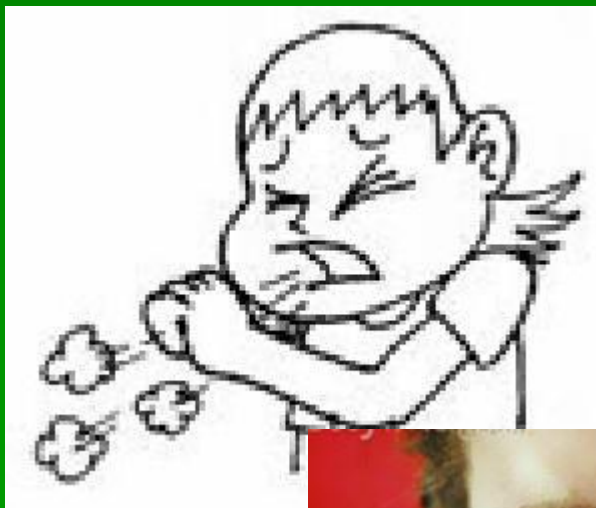
**Много уколов пропишут вам здесь,
Сто процедур про запас еще есть...**



Вредные привычки Устраним вам медсестрички...



Вот что станет с тобой, если попадешь в замок Королевы Простуды...



Как же нам избегать заболеваний...?

Зимой пить чай с малиновым вареньем.

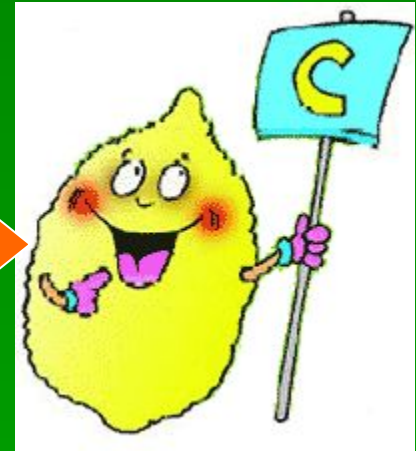
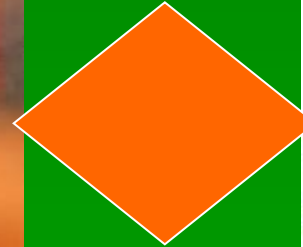


Употреблять витамины



ВИТАМИН А







ВИТАМИН В





- Ах, не трогайте меня –
Обожгу и без огня!





- Красненькая матрешка,
Беленькое сердечко.



- Старым молодость вернет,
Слабым силу придает.
Болезнь любая, как мишень
Для корня жизни,
Для

ЖЕНЬШЕНЯ.

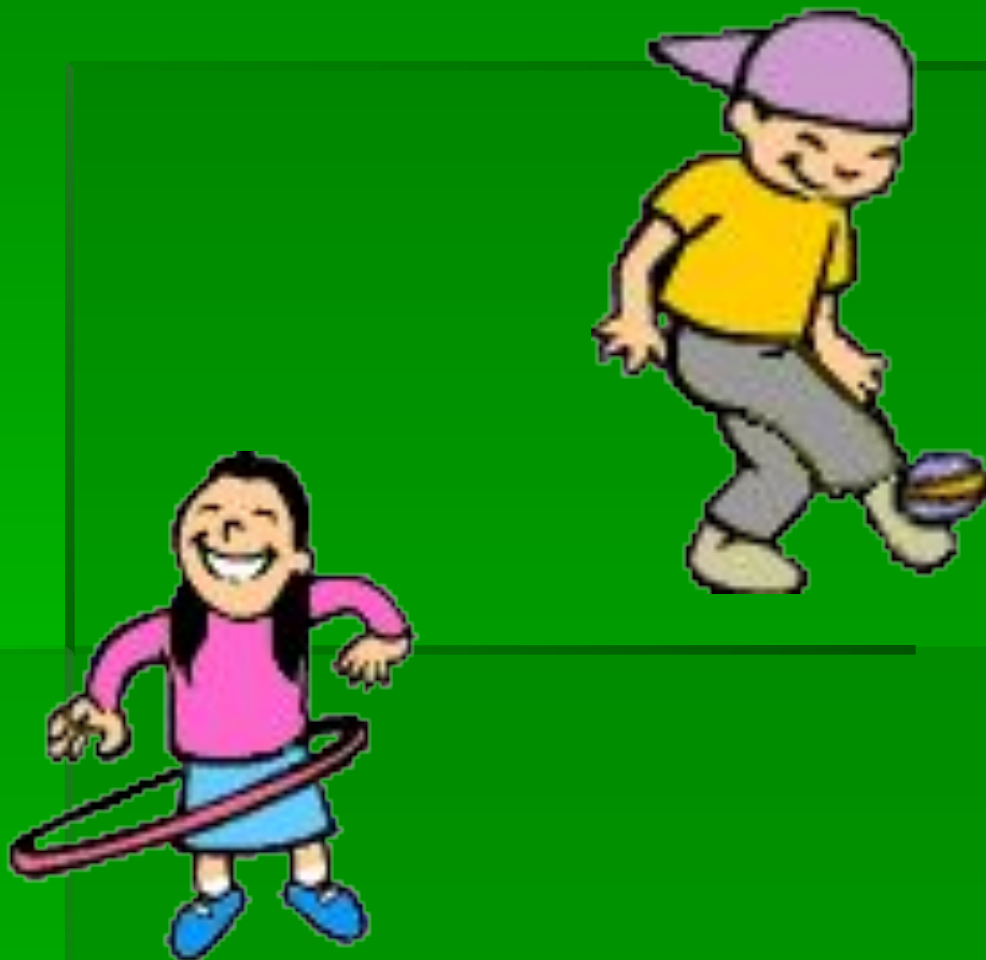




- У лесной дороги он растёт;
Ногу поранил – обязательно спасет.



Побольше двигайтесь!



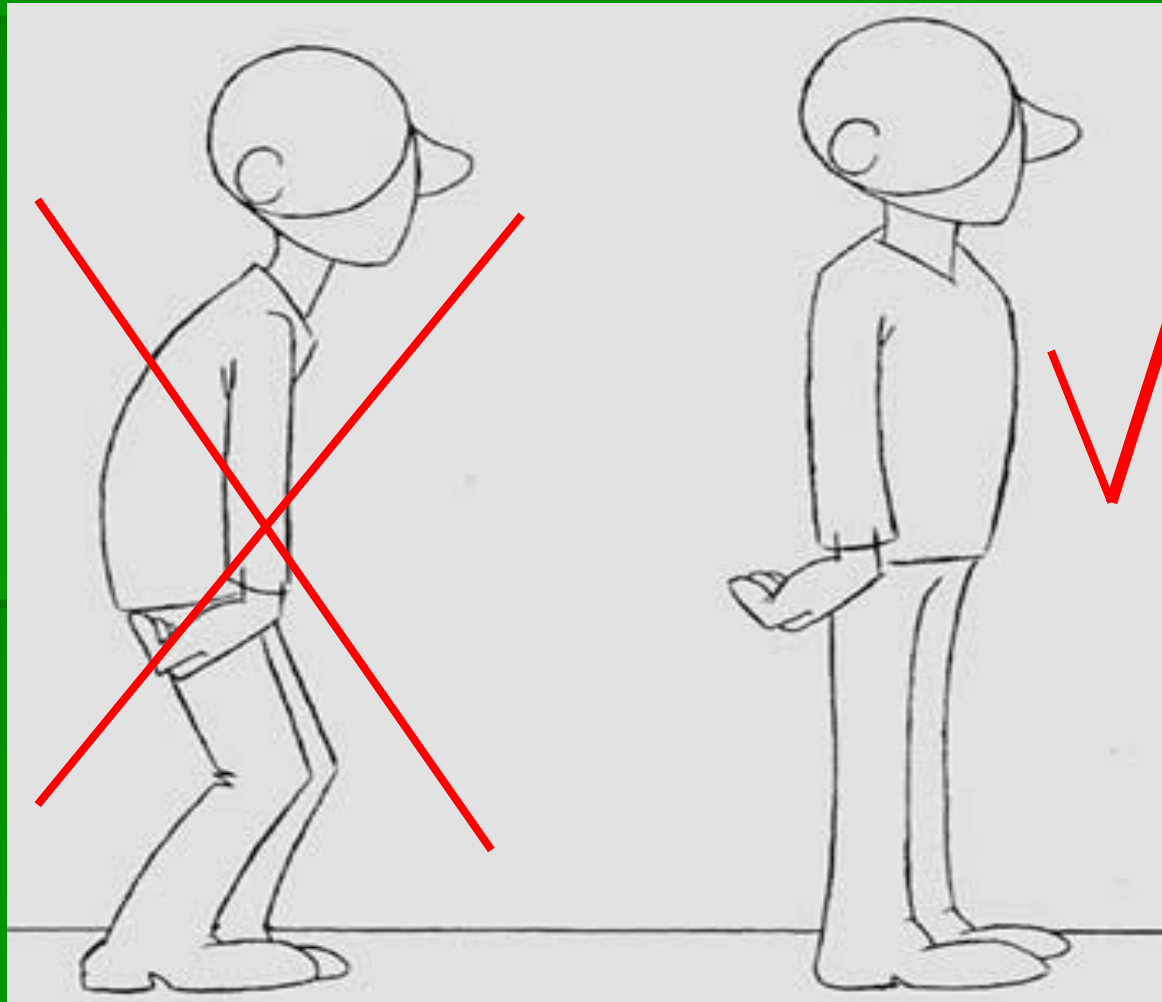
ФИЗМИНУТКА



Делайте зарядку каждое утро!



Следите за своей осанкой!



ВЫВОДЫ!!!

- Да здравствует правильное питание!
А витаминам особое внимание!
- Да здравствует гигиена!
- Да здравствует режим!
И помните – движение – это жизнь!
- Простудным заболеваниям – нет!
Закаливаниям – да!