



*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:**

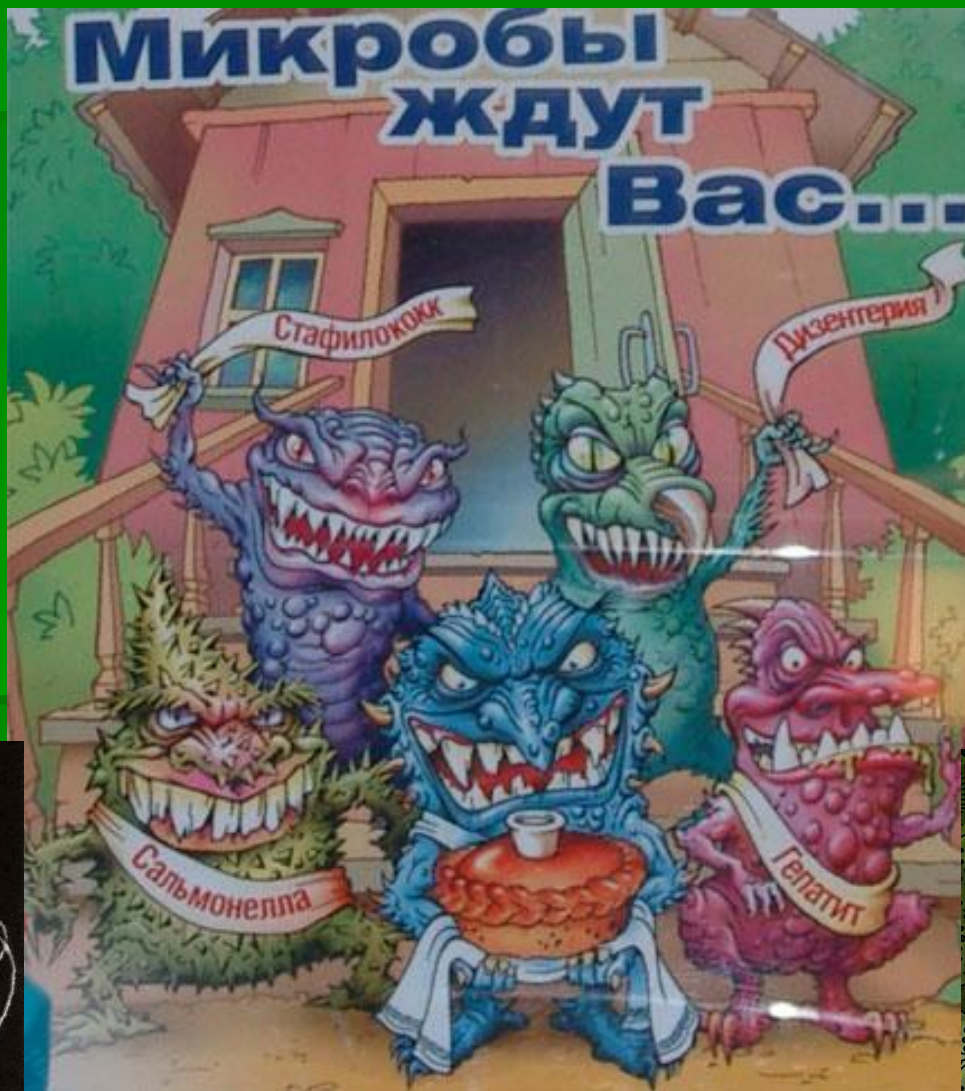
- Научить детей соблюдать гигиену;
- Научить правилам рационального питания;
- Научить профилактике простудных заболеваний;
- Показать значение физкультуры и спорта в жизни людей.

# Планета Здравья

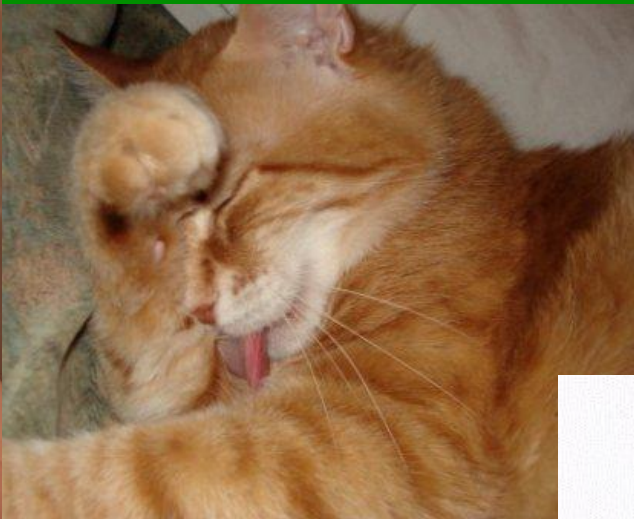




# Королевство микробов



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!**



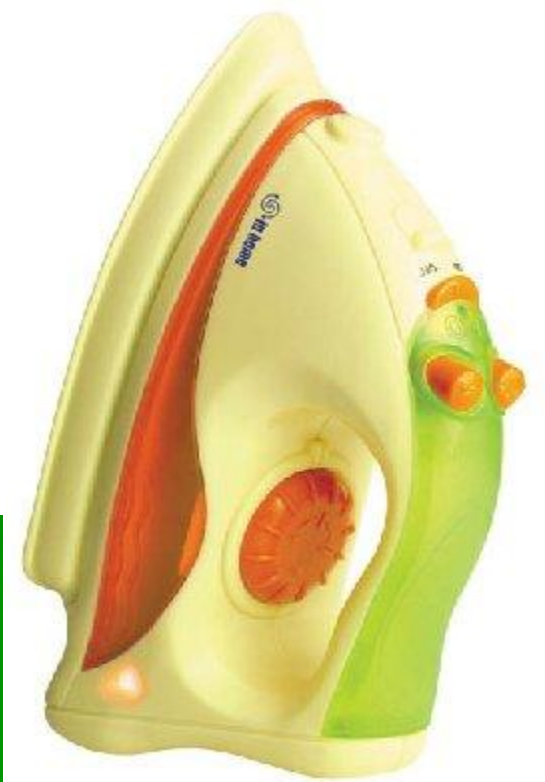
# ЗАГАДКИ





- 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 – буду  
От болезней





# Дружите с зубной щеткой!





# ВАЖНО ЗНАТЬ!



Нужно кушать не только мягкую,



но и твердую пищу!



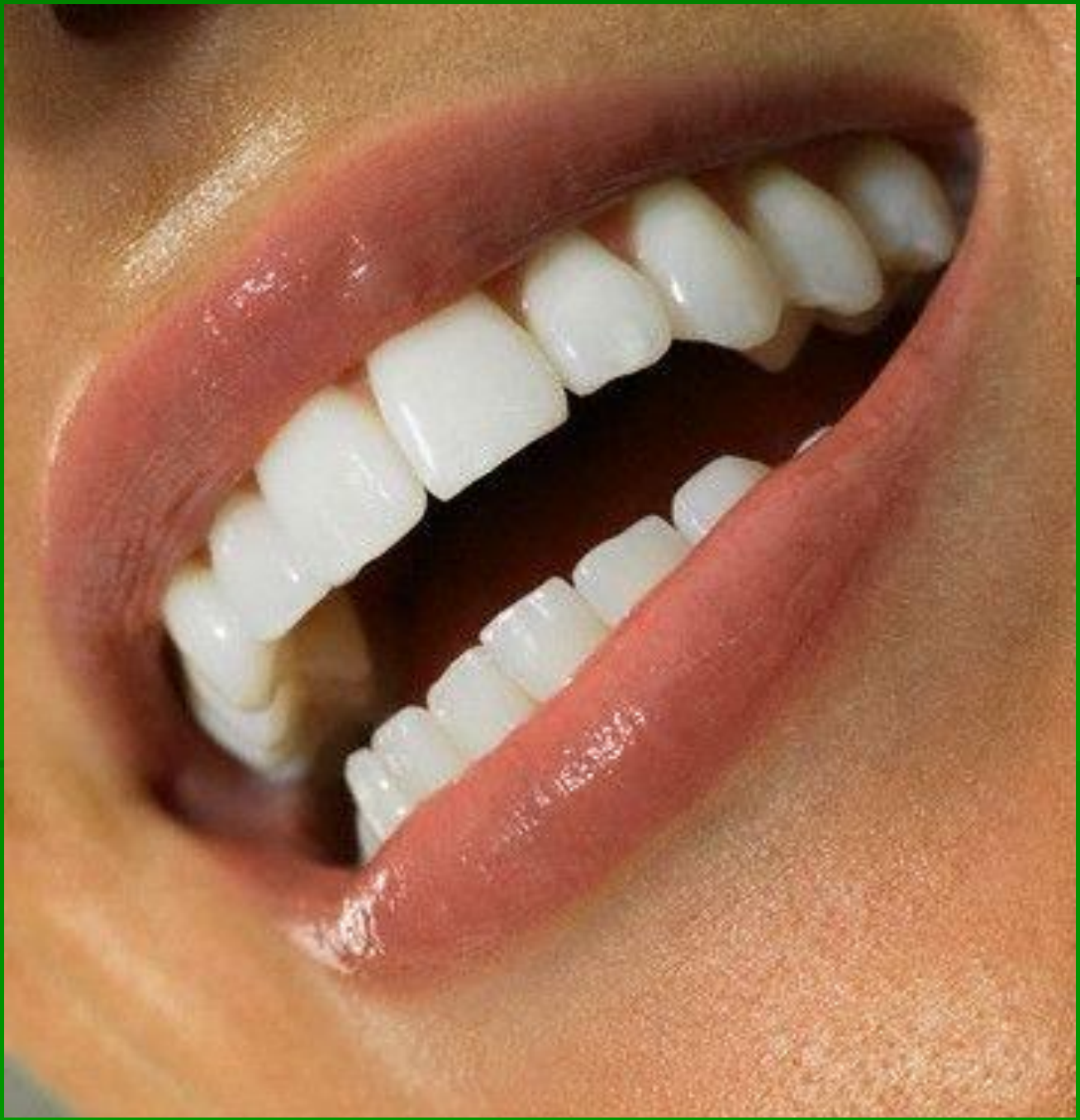
Нужно обязательно чистить зубы утром и вечером.



# ЗАГАДКИ

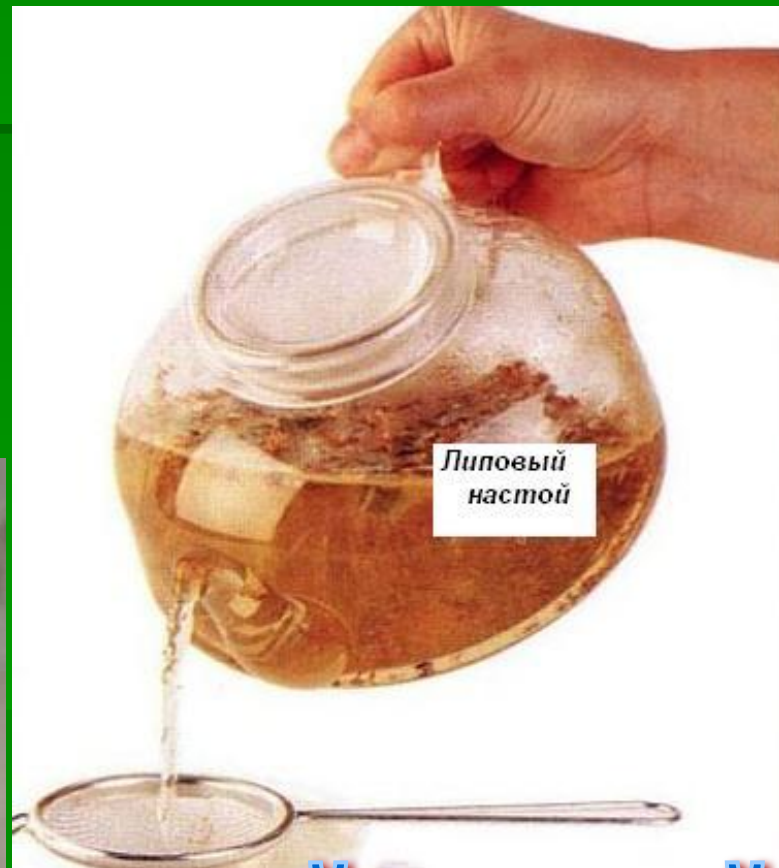






Совет от Айболитовны:

ПЕЙТЕ



ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ



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



**Вредные привычки Устранят вам медсестрички...**

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



# Как же нам избежать заболеваний...?

ЗИМНОМ ПИТЬ ЧАИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ.



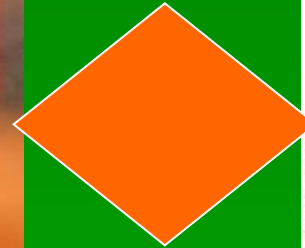
# Употреблять витамины



**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.**



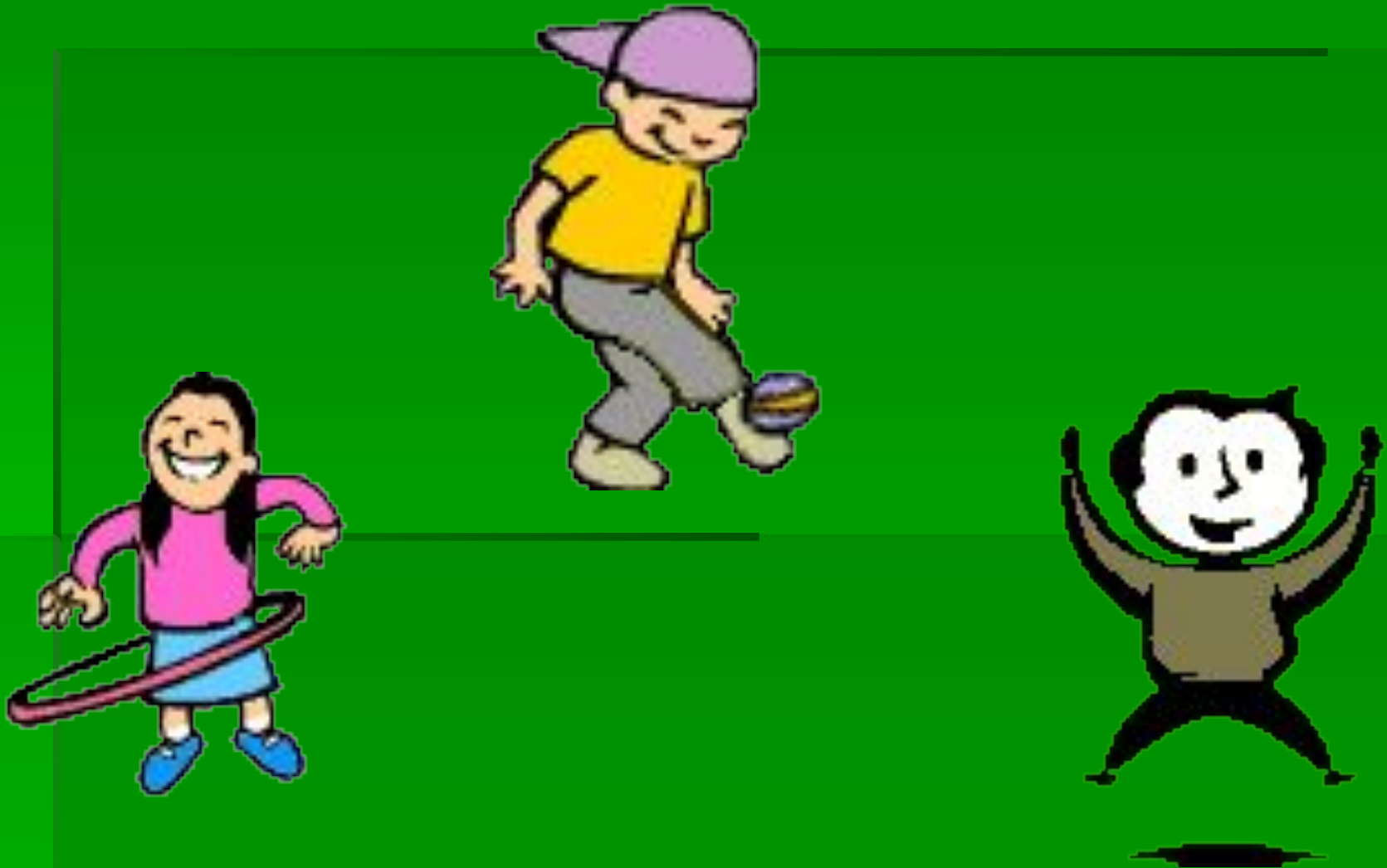




- У лесной дороги он растет;  
Ногу поранил – обязательно спасет.



**Побольше двигайтесь!**



# ФИЗМИНУТКА

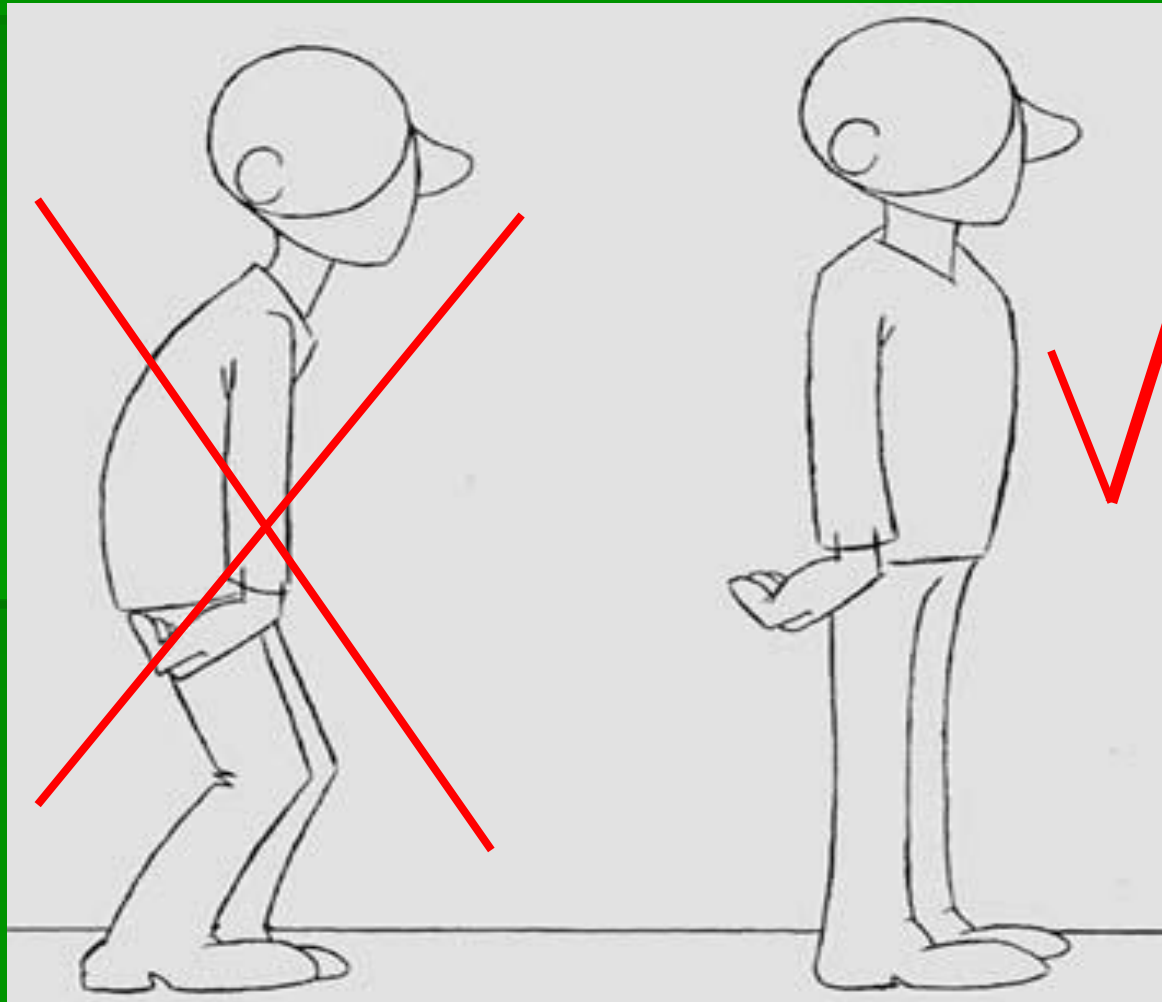


Делайте зарядку каждое утро!





**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!