



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

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Расскажи Вам не тайна
Как полезны и важны!
Я полезен и полезен!
В темноте в лесу, в садах,
Сытный и вкусный — и подорожник!
Будь он до весны, летом,
Помогает организму
А также и глазам!
Кто хочет хорошо видеть,
Тем же витамином питайся!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, капуста и морковь,
Дрожжи, крупы, орехи —
Вот для Вас витамин В!
И в печени есть он,
И в дрожжах тоже!
Очень важен витамин В
Самый важный витамин В!
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам!



ВИТАМИН С

Зеленому ты сорвишь —
В плодах лимона и апельсина,
И в смородине, в клубнике,
В яблоках, грушах и в сливах,
И в малине, и в землянике!
В томате и в перце!
От простуды и ангины
Помогает витамин С!
Ну а также и от
Холестерина и от
Сахарной болезни!



ВИТАМИН D

Я — полезный витамин,
Вам нужен, необходим!
Кто хорошо себя ведет,
Тем витамином питайся!
Если рыбный жир полезен,
Съешьте также и витамин D!
Есть в масле и в печени,
В яичном желтке, в масле!

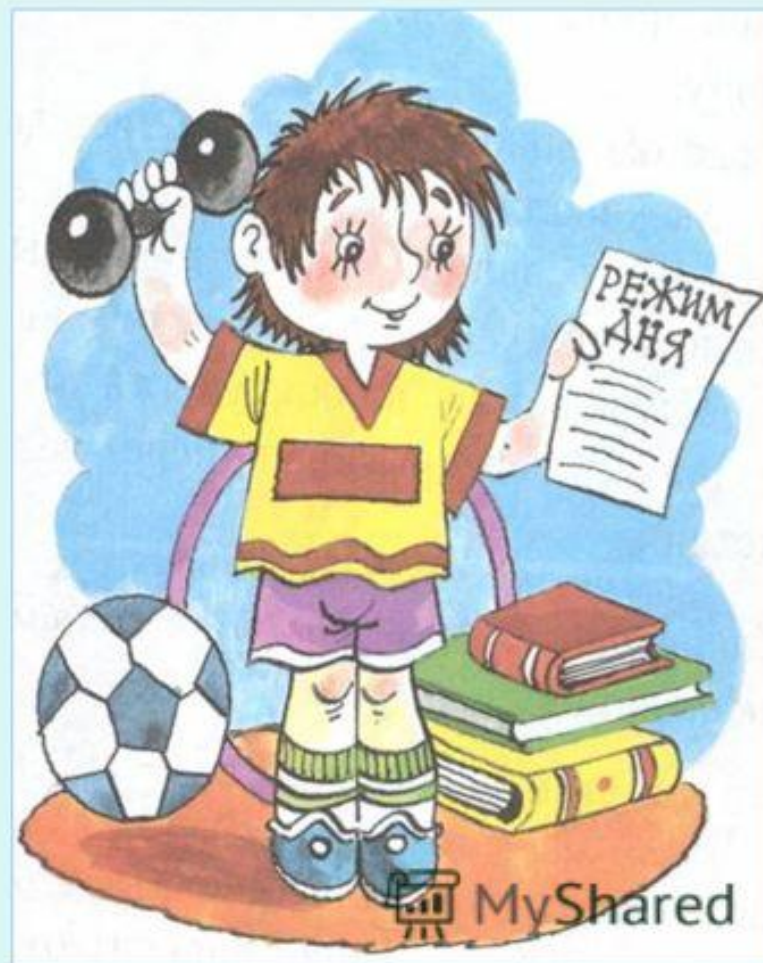


Быть здоровым, быстрым,
Ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



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.



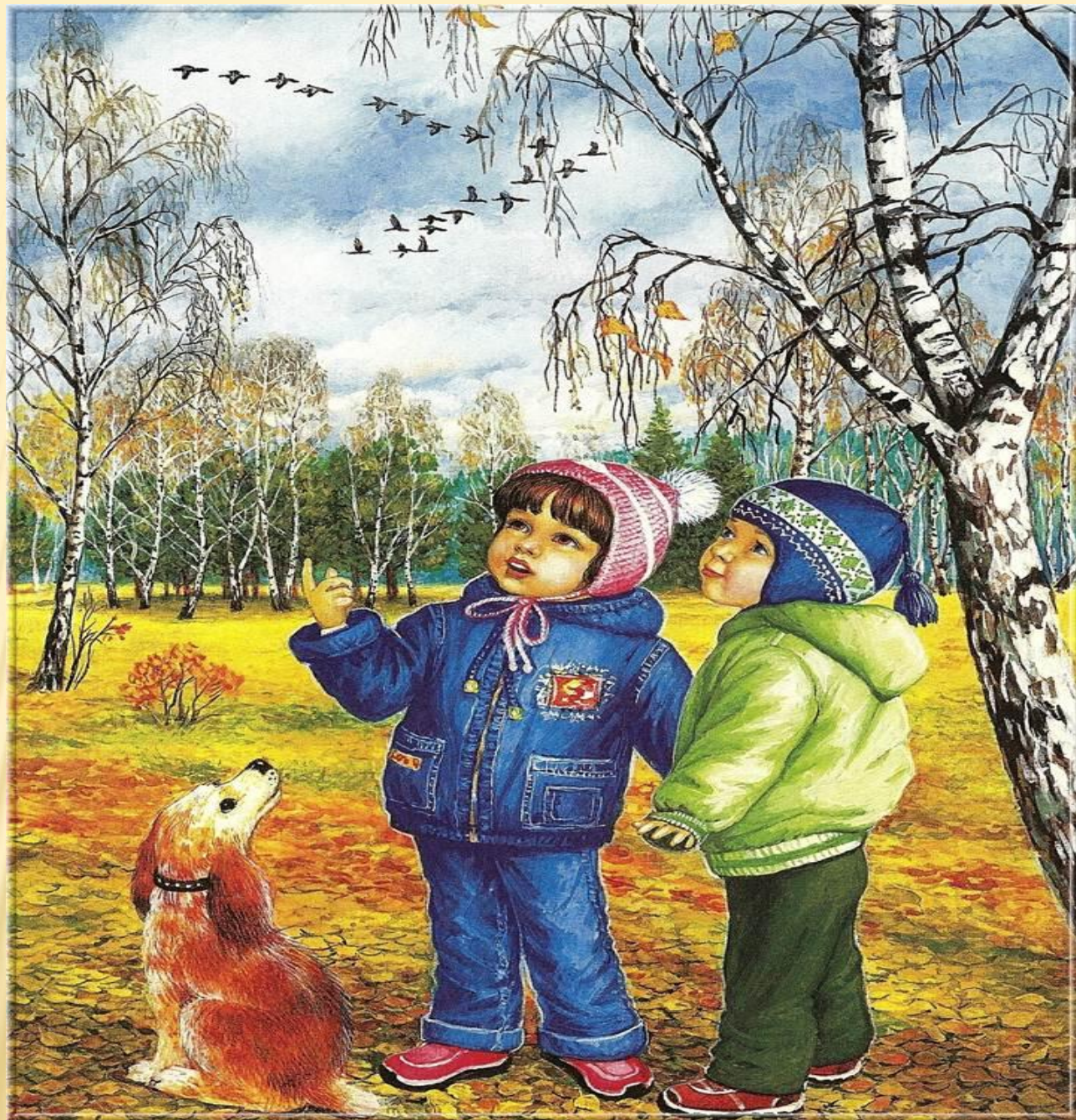
Если хочешь быть здоров!



**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.