

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Воспитатель: Леушина Л.К.



О ГИГИЕНЕ



Чистые зубы

Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир иль бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Леню,
И помни о зубах весь день!
(Р. Куликова)

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



- С друзьями вам доказать я хочу,
Что первая помощь нам по плечу.
 - Мы умеем без подсказки делать разные
повязки.
 - Жгут наложим иль закрутку, не пройдет и две
минутки.
 - Если занят айболит, а у Вас живот болит,
Я лекарство разыщу, Вам живот прочищу.
Черный уголь и вода помогают нам всегда.
 - Коля бегал и споткнулся, и разбил себе
коленку.
- В этом случае возьмем мы только пластырь и
зеленку.

В ГОСТИ К ДОКТОРУ МЫ ХОДИМ



Ёжик плачет и кричит –
Очень сильно зуб болит!
А к врачу идти боится:
– Мама, не пойду в больницу!!!

Доктор мне совсем не нужен,
Может сделать только хуже.
– Не кричи так, милый Ёжик,
Врач полечит и поможет.

Поскорее успокойся
И врача совсем не бойся.
Доктора нужны затем,
Что помочь всегда и всем!

О ЗАРЯДКЕ, ФИЗКУЛЬТУРЕ



Золотым, горячим светом
Солнце брызнуло на нас,
На лужайке тёплым летом
Физкультура началась.

Ну-ка, обруч покатаем,
Он – от нас, а мы – за ним,
Поспеваем, подгоняем,
Только падать не дадим!

Через прыгалки поскачем
По дорожке далеко.
Не сумел бы даже мячик
Так подпрыгнуть высоко.

Мы на солнце загорели,
Стали все, как шоколад,
Даже мамы еле – еле
Узнают своих ребят.
(О. Высотская)

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

