

Волшебная книга Здоровья для дошколят



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**





ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

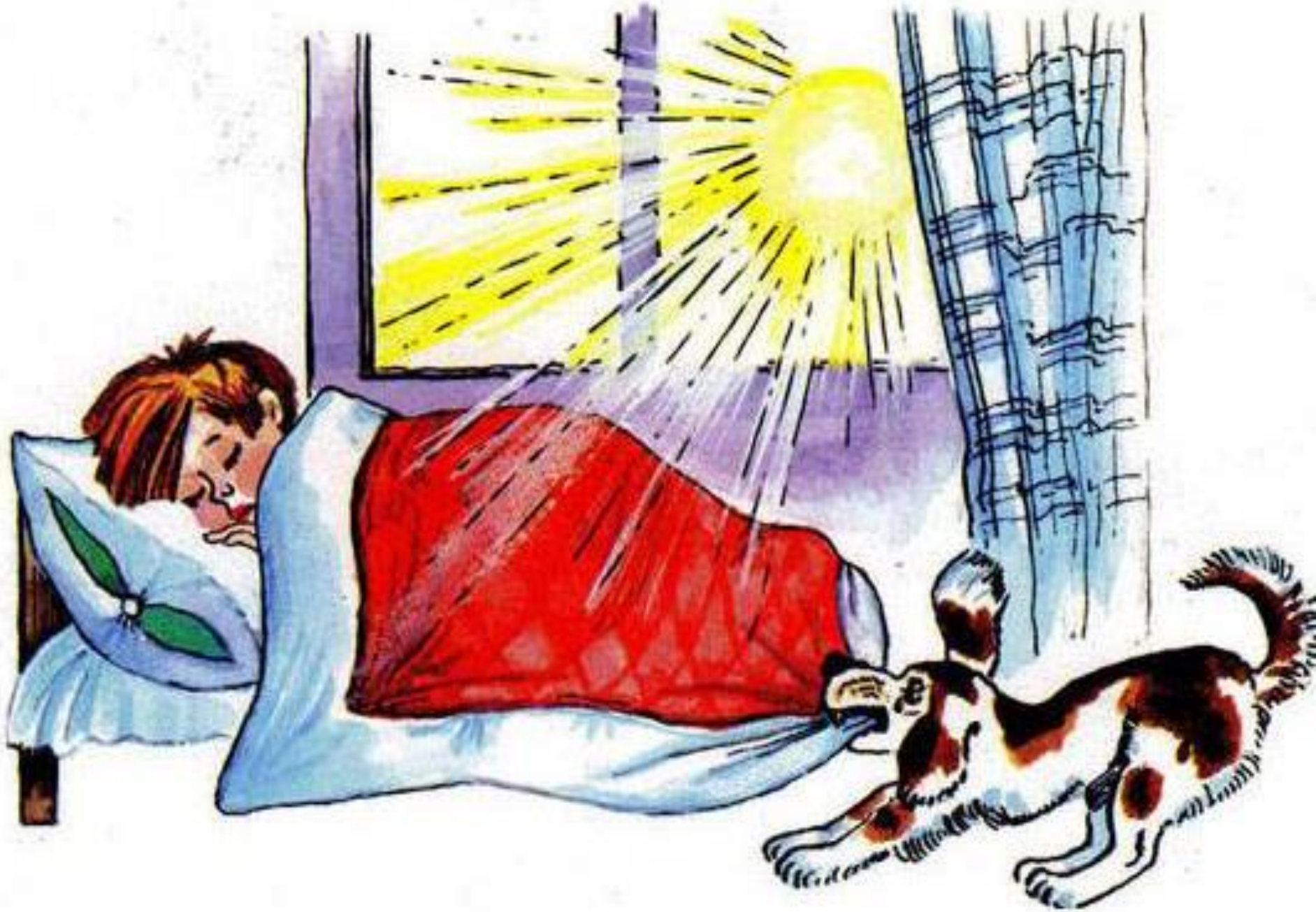


РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ

Давайте вспомним, с чего начинается ваш день?



Просыпайся в хорошем настроении и всем желай доброго утра!



Чистить зубы надо два раза в день

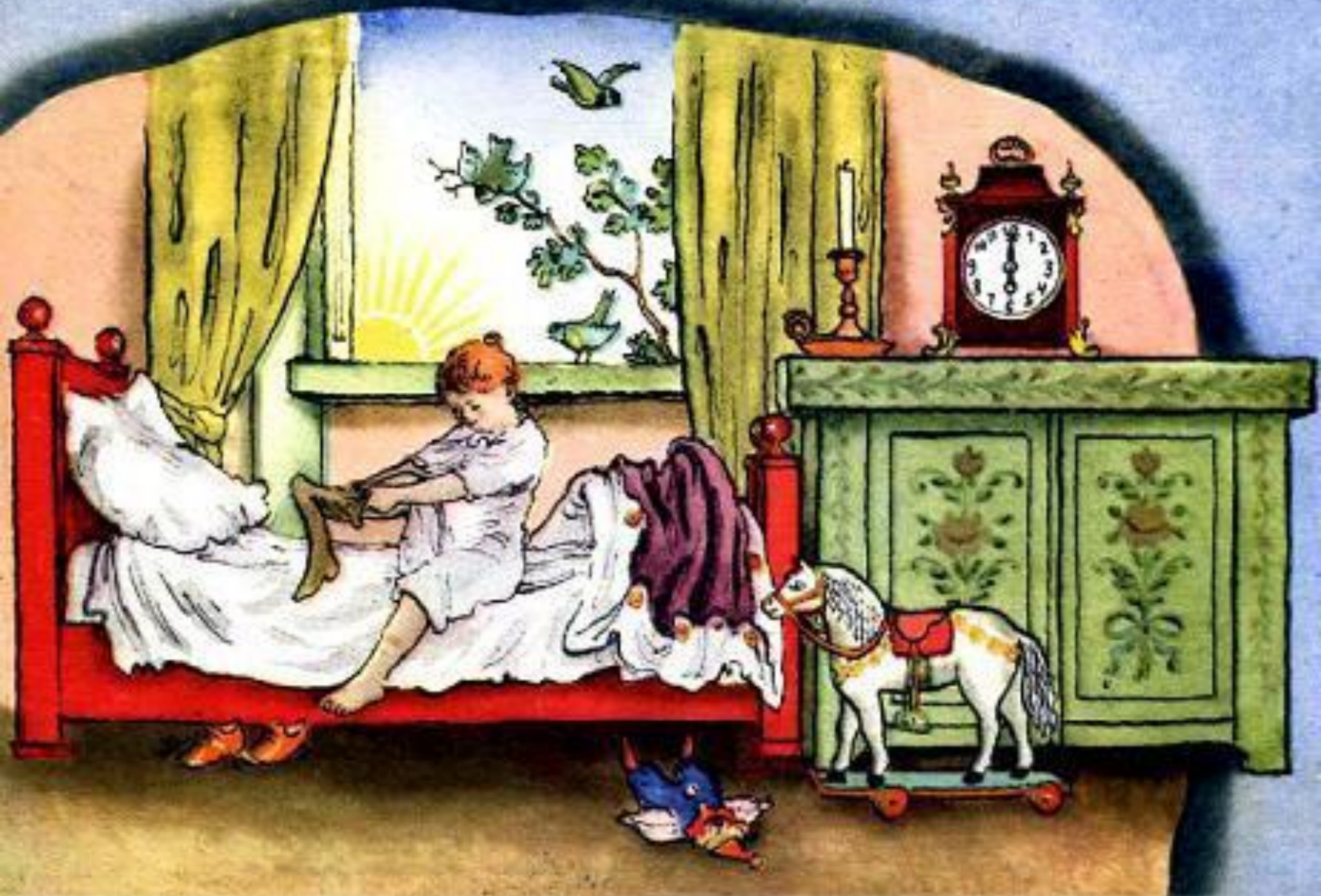


Делайте зарядку по утрам





Расчесывайте волосы



Заправляйте постельку и одевайтесь самостоятельно!



В здоровом теле здоровый дух.





Здоровое питание





10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот





Как вы думаете, хорошее настроение помогает нам быть здоровыми?

Подвижная игра «Кто первый»



Малоподвижная игра «Угадай по голосу»

