

Лэлбук

Азбука

Здоровья



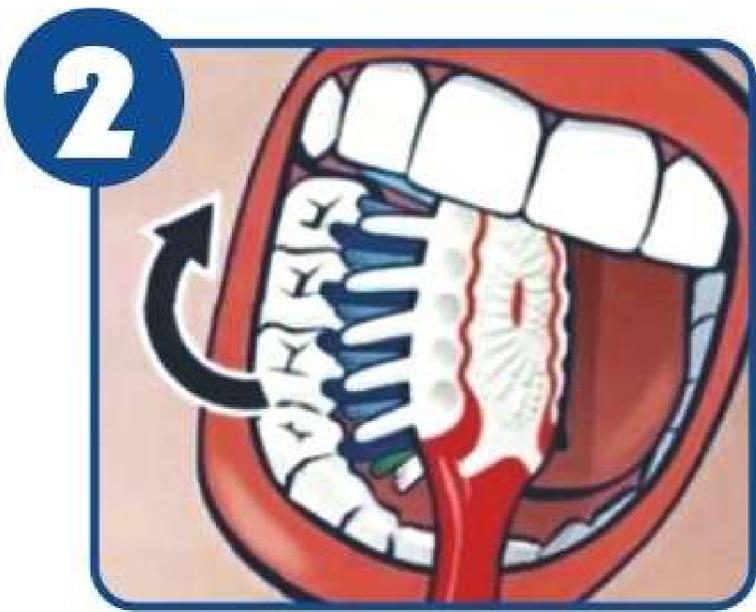


Схема мытья рук разрезная





Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.



Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.

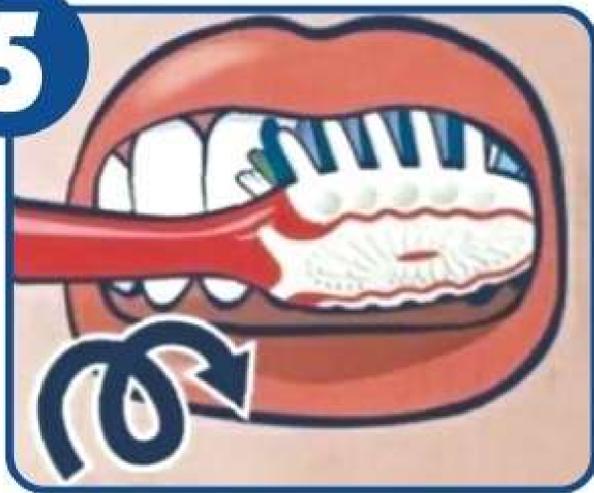


При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения — от десны к режущему краю зуба.



Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.

5



Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.



Ходьба босиком по дорожкам из камешков



Утренняя гимнастика на воздухе



Занятие физической культурой и спортом

Закаливание детей – метод физиотерпевтического воздействия, который помогает укрепить иммунную систему ребенка и тем самым постараться предотвратить частую заболеваемость.

Водные процедуры для дошкольника должны включать купание в открытых водоемах в летнее время. Полезно хождение босиком. Если есть возможность, нужно поощрять его и на улице летом, пусть чадо гуляет босым в деревне, на даче, это поможет не только укрепить иммунитет, но и будет хорошей профилактикой плоскостопия.

Водное закаливание — что нужно знать?

Это один из самых действенных и эффективных методов, который относится к традиционным. Однако нужно понимать, что неумелый подход может навредить ребенку. Способов использовать воду есть несколько: это и умывание, и обтирание, и купание в душе, ванне, и обливание холодной водой.

Воздух и солнце

Воздушные ванны будут более эффективными, если сочетать их с воздействием УФ-лучей. Таким образом, хождение без маечки и босиком по квартире — это полезно, но аналогичная прогулка на солнышке полезна вдвойне.

С солнечным светом ребенок получает необходимый для его организма витамин D.

Предметы личной гигиены



Игра "Где живет витаминка?"





ЗУБНАЯ ПАСТА

ЗУБНАЯ ЩЁТКА



ПОЛОТЕНЦЕ



ДЕТСКОЕ МАСЛО

КРЕМ



ХАЛАТ



МЫЛО



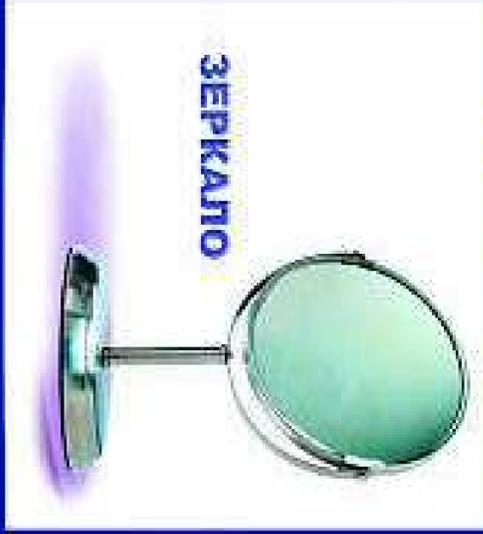
ШАМПУНЬ

ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ



БАТНЫЕ ШАРИКИ

БАТНЫЕ ПАЛОЧКИ



ЗЕРКАЛО



РАСЧЁСКА

ЩЁТКА ДЛЯ ВОЛОС



ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

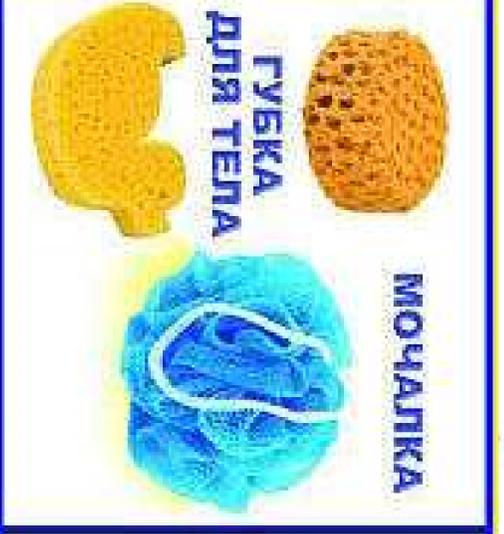
БАТНЫЕ ДИСКИ



ШАПОЧКА ДЛЯ ДУША

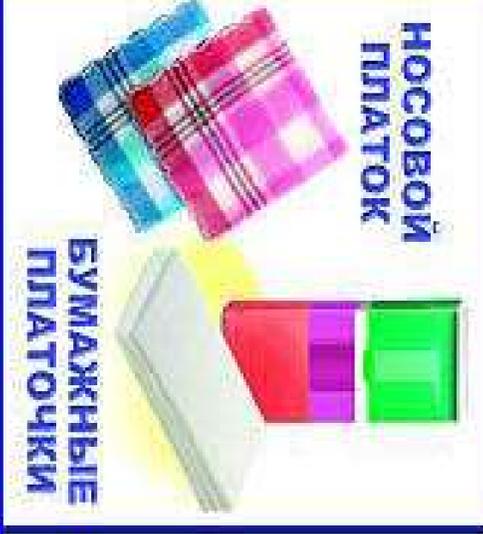


ЩЁТКА



МОЧАЛКА

ГУБКА ДЛЯ ТЕЛА



НОСОВОЙ ПЛАТОК

БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ



ДЕЗОДОРАНТ



ТАПКИ



ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА

САЛФЕТКИ



ПИЛОЧКА ДЛЯ НОГТЕЙ

НОЖНИЦЫ



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА



СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ

«Где живут витамины»

Цель: учить детей отбирать только те картинки, на которых нарисованы полезная для здоровья пища; развивать внимательность, память, мышление.

Материал: игрушечный медвежонок; предметные картинки с изображением овощей, фруктов, цитрусовых, мороженого, конфет и т.д.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям «полечить» мишку не таблетками, а витаминами. Для этого нужно выбрать только те картинки с изображением продуктов, в которых «живут» витамины. Дети поочередно или группами подходят и выбирают картинки, называют предмет, а остальные дети знаками показывают согласны ли они с тем, что там «живут» витамины или нет. Если задание выполнено правильно, то ребенок кладет картинку у медвежонка.





стрелочку вырезать. с помощью кнопки прикрепить в центр



Двигательная
активность



Безопасное
поведение



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА



ФЕХТОВАНИЕ



ВОЛЕЙБОЛ



БОБСЛЕЙ



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



ФУТБОЛ



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



ПАРУСНЫЙ СПОРТ



ЛЫЖИ



КАРАТЕ



КОННЫЙ СПОРТ



ГРЕБЛЯ



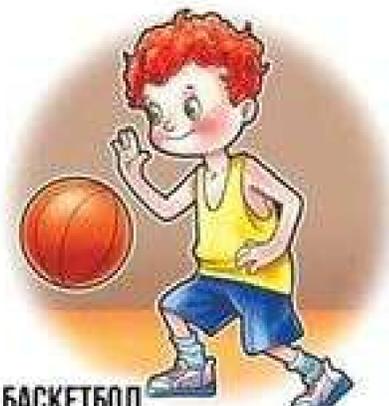
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



БИАТЛОН



ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ



БАСКЕТБОЛ



РЕГБИ



Не трогай
незнакомые предметы.



Не бери в рот незнакомые
растения и грибы.



Гуляй только в своем дворе,
с наступлением вечера
иди домой.



Не разговаривай на улице
с незнакомцами.
Не садись в чужью машину.



Не ходи в отдаленные
безлюдные места, не играй
в подвалах и на чердаках.



Если тебя пытаются увести
насилъно, громко кричи:
«Помогите! Я его не знаю!»



Будь осторожен в воде:
кулайся, где разрешено,
не ныряй в незнакомых местах.



Будь осторожен на льду,
не катайся на санках
на проезжую часть.



УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

7:00



Маша проснулась

12:00



Маша танцует

17:00



Миша смотрит телевизор

8:00



Маша делает зарядку

13:00



Миша обедает

18:00



Миша ужинает

9:00



Маша завтракает

14:00



Миша спит

19:00



Маша умывается

10:00



Миша причёсывается

15:00



Маша гуляет

20:00



Миша слушает сказку

11:00



Миша играет

16:00

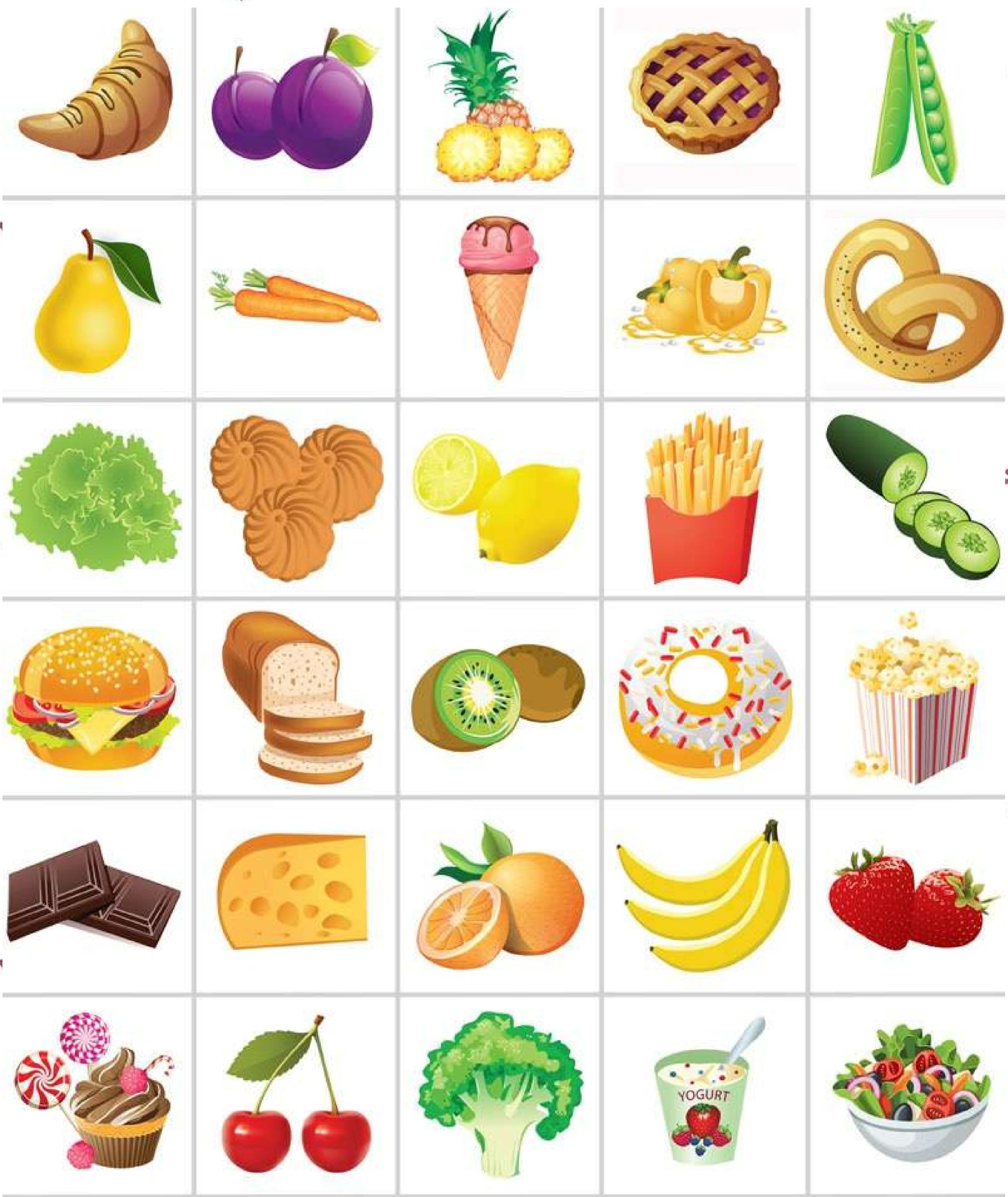


Миша поливает цветы

21:00



Маша ложится спать



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Прогулки
на свежем
воздухе



Загадки



Прогулка на воздухе – это лучшее средство укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость.

Улучшение эмоционального состояния. Обратите внимание — ни один человек после прогулки не приходит несчастным. Прогулка прекрасно успокаивает и расслабляет и является отличным средством от бессонницы.

Насыщение кислородом каждой клетки благоприятно влияет на обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему и иммунитет.



**Он – прозрачный невидимка,
Лёгкий и бесцветный газ.
Невесомою косынкой
Он окутывает нас.
Он в лесу – густой, душистый,
Как целительный настой,
Пахнет свежестью смолистой,
Пахнет дубом и сосной.
Летом он бывает тёплым,
Веет холодом зимой,
Когда иней лёг на стёкла
Пышной белой бахромой.
Мы его не замечаем,
Мы о нём не говорим.
Просто мы его вдыхаем –
Он ведь нам не обходим!**

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять.
(Градусник)

В этом модном магазине
Ты увидишь на витрине
Не игрушки, не продукты,
И не бабушкины туфли.
Здесь микстура и таблетки,
Мази, капли и пипетки.
Для того чтоб не болеть
Куда надо приходиться? — (в Аптеку)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — (Витамины)

Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
Не капризничай, не плачь,
Это просто детский...
(врач)

Позабудь ты про
компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...
Дышать

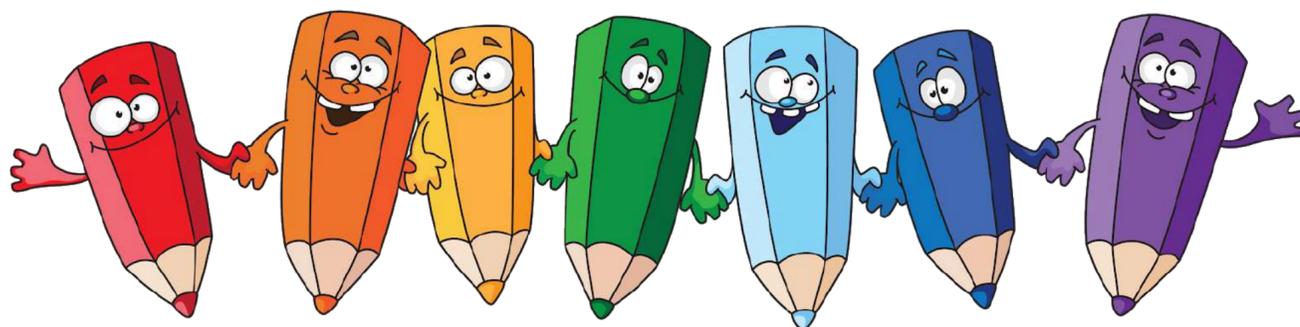
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с (Мылом)
Ю. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...
(Зарядку)

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня — бегу,
От болезней берегу.
Вода

- Каша — вкусная еда. Это нам полезно? (Да)
- Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (Да)
 - В луже грязная вода. Пить ее полезно? (нет)
 - Щи — отличная еда. Щи полезны детям? (Да)
 - Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)
 - Фрукты — просто красота! Это нам полезно? (да)
 - Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)
 - Овощей растет гряда. Овощи полезны? (да)
 - Сок, компоты на обед, пить полезно детям? (да)
 - Съесть мешок большой конфет — это вредно дети? (да)
 - Лишь полезная еда на столе у нас всегда! (да)
- А раз полезная еда, будем мы здоровы? (да)

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...
Спорт

Раскраски



Стихи о здоровье





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
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.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

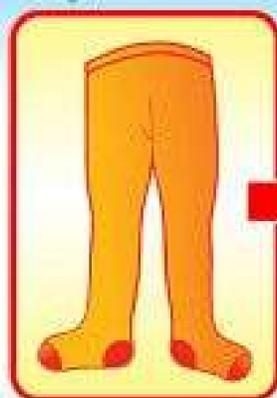
Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро — не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре —
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда — сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!
Автор: Данилина Анастасия

Мойдодыр
Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до
дыр!»
Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.
Автор: Е. Силенок

Нужно запомнить!

АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ

ЗИМОЙ



КОЛГОТКИ



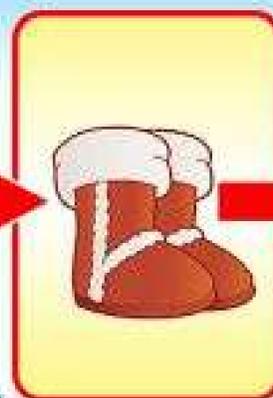
футболка



комбинезон



кофта



сапоги



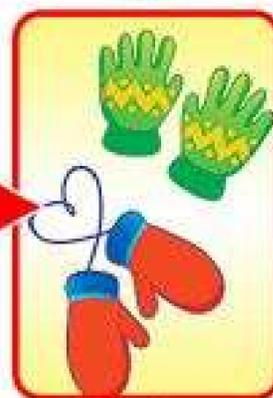
шапка



куртка



шарф



перчатки
или варежки

ЛЕТОМ



носки



майка+шорты
или платье



сандалии



головной
убор



