

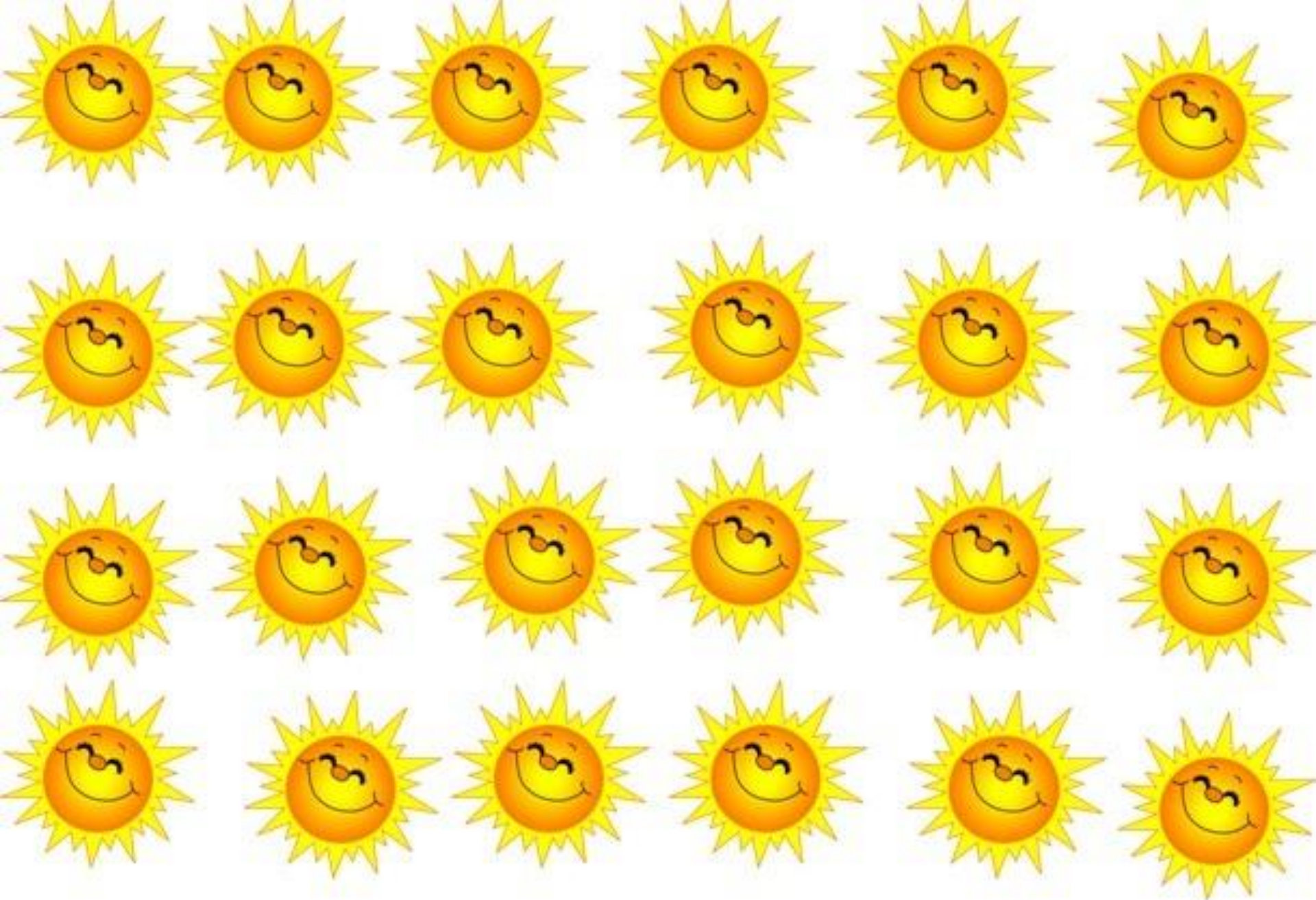
Обери здоровий спосіб життя















Щоб ніколи не хворіти буду з спортом я дружити

КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК



- ▶ Розглянь малюнки.
- ▶ Які тварини відпочивають активно — бігають, граються, стрибають?
- ▶ Які тварини відпочивають пасивно?

Активний і пасивний відпочинок



- ▶ Які діти відпочивають активно?
- ▶ Які діти відпочивають пасивно?
- ▶ Розкажи, чим ти любиш займатись у вільний час.

Народні традиції і здоров'я



Прочитай народні прислів'я та приказки про здоров'я. Поясни, як ти їх розумієш.

- ▶ Здоров'я — усьому голова.
- ▶ Здоров'я — скарб, який завжди з тобою.
- ▶ Було б здоров'я, все інше наживеться.
- ▶ Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- ▶ Як немає сили, то й світ немилий.



Корисні поради



- ▶ Вивчай народні традиції, особливо традиції здорового способу життя.
- ▶ Намагайся правильно харчуватися навіть у свята. Тістечка і цукерки вживай у помірних кількостях.
- ▶ Пий тільки безалкогольні напої!



Переплутав

Сніг, мороз, зима надворі,
йде Андрій на ковзани.
Одягає босоніжки
і з футболкою штани.
— Ти куди зібрався, синку? —
здивувалися батьки.
Йй ви, малята, поміркуйте:
що зробив він навпаки?

Леся Вознюк



- ▶ Допоможи хлопчикові обрати одяг відповідно до погоди.
- ▶ Як ти розумієш прислів'я «В усьому треба знати міру»?



Корисні поради



- ▶ Щодня за будь-якої погоди гуляй на свіжому повітрі.
- ▶ Вдягайся відповідно до погоди.
- ▶ Регулярно провітрюй кімнату.
- ▶ Процедури загартовування виконуй разом із батьками.



Знаки заборони





Загартовуючі заходи в днз

Ліжечка чекають вас — спочивати саме час.
На бочок усі лягайте і повіченьки стуляйте:
Сонько-Дрімко вже іде, добру казочку веде.
Ви подивитесь її і розкажете мені.

Ми зарядку робили зрання,
Стрибки, біг і присідання,
Ростимо тут спритні й дужі,
Кожний з сонцем й вітром дружить.

А ось ми вже й проснулись
Потягнулись, посміхнулись.
Робим в ліжечку зарядку,
Все рахуєм по - порядку.

Вмиває кішка кошенят,
Вмиває кізка козенят,
Мене водою з милом
Щоранку мама миє.

Водичко, водичко,
Умий мені личко,
Щоб сяяли очки,
Червоніли щічки,
Щоб ротик сміявся,
Щоб зубчик кусався.

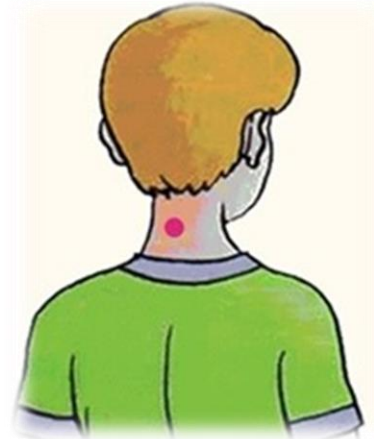
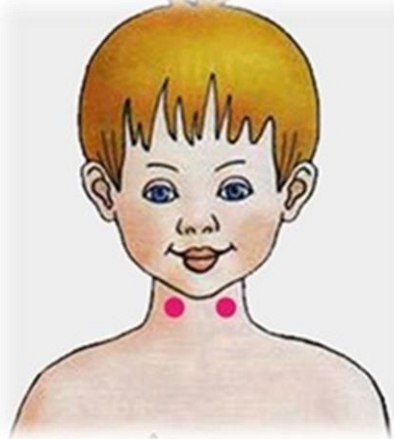
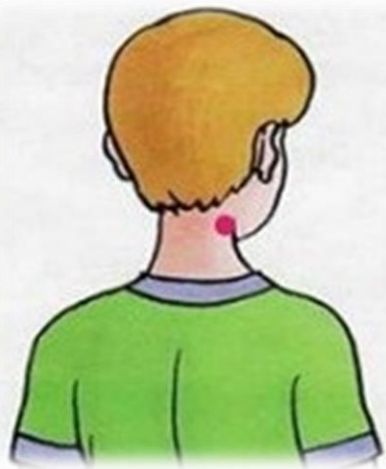
Що б ми не робили, діти добре знають:
Наші ручки-пальчики нам допомагають.
Речі всі у шафі поскладають гарно—
Буде тоді одяг виглядати охайно.
Іграшки та ігри ставлять на полички
І столи готують до обіду звично.
Після сну вони нас гарно умивають,
Швидко одягають, ліжко застеляють.
Ми про ручки-пальчики теж не забуваємо
І тому завжди їх чистими тримаємо.

Наші діти-малюки
Миють руки залюбки,
Рукавички загортають,
Руки милом натирають.
Під водою довго миють,
Витиратися уміють.
Люблять воду всі малята,
Як маленькі каченята.

Сніданок вже на нас чекає,
Апетит наш промовляє:
"Ми вдячні нашим поварам,
За те, що смачно варять нам".

Вже й прогулянка прийшла ,
Ігри різні принесла ,
Вже й нагналися малята ,
Знов нас будуть частувати.





Точковий масаж

Веселий сміх - це здоров'я.
Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
Було б здоров'я, а все інше наживемо.
Бережи одержу знова, а здоров'я змолоду.
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Весела думка - половина здоров'я.
Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
Здоров'я за гроші не купиш.
Здоров'я - найдорожчий скарб.
Іржа залізо їсть, а чоловіка - хвороба.
Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
Добре здоровому вчити хворого.
Якщо людина здорова, то вона й щаслива.
Здоровому все здорово.
Здоров'я більше варте, як багатство.
Здоров'я всьому голова.
Здоровому все на здоров'я йде.
Ліпше здоров'я, як готові гроші.
Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
Спочатку краще берегтись, ніж потім лікуватись.

