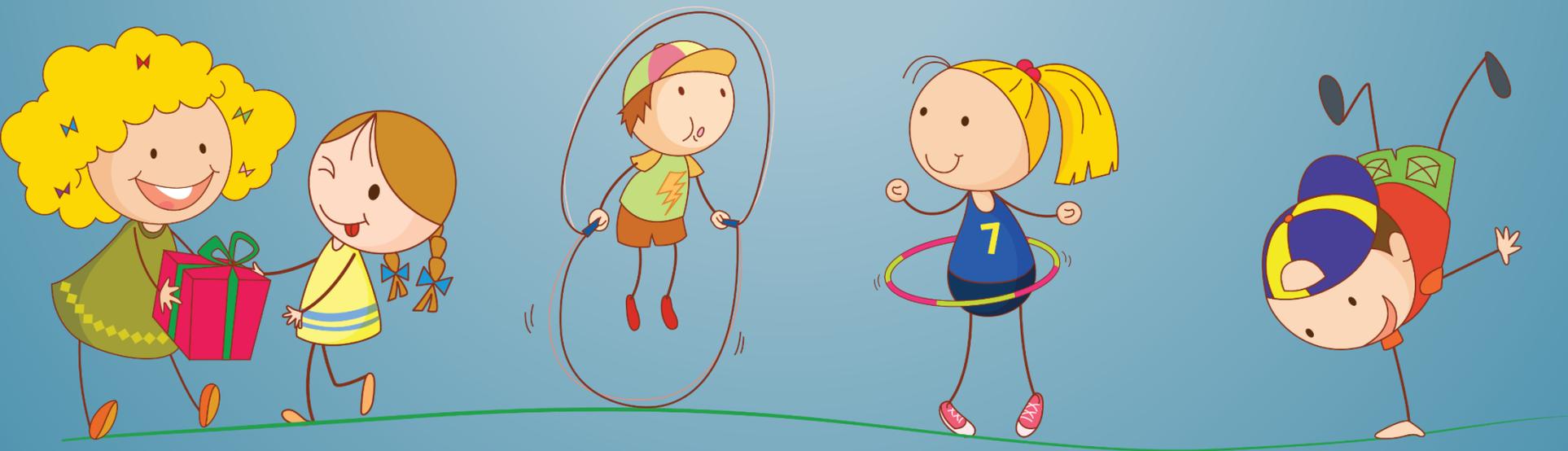


Экология

Тема: «Если хочешь быть здоров...»

Цель: Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни. Формировать навыки серьезного, бережного отношения к своему организму, желание выполнять различные упражнения, игры для профилактики различных заболеваний.



« Легенда о человеке »



«Данным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть **сильным**». Другой сказал: «Человек должен быть **умным**». Третий сказал: «Человек должен быть **здоровым**». Но один Бог сказал так: «**Если** все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – **здоровье**. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов предложил: «**Здоровье** надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое **здоровье**, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!



Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*Корней Иванович
Чуковский не зря
говорил:
- Надо, надо
умываться по
утрам и вечерам ...*

а нечистым
трубочиста
м



СТЫД И СРАМ!

СТЫД И СРАМ!



Загадки

*Ускользает как живое,
Очень юркое такое.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.*



*Мойдодыру я родня.
Отверни-ка ты меня.
И холодной водою
Живо я тебя умою.*

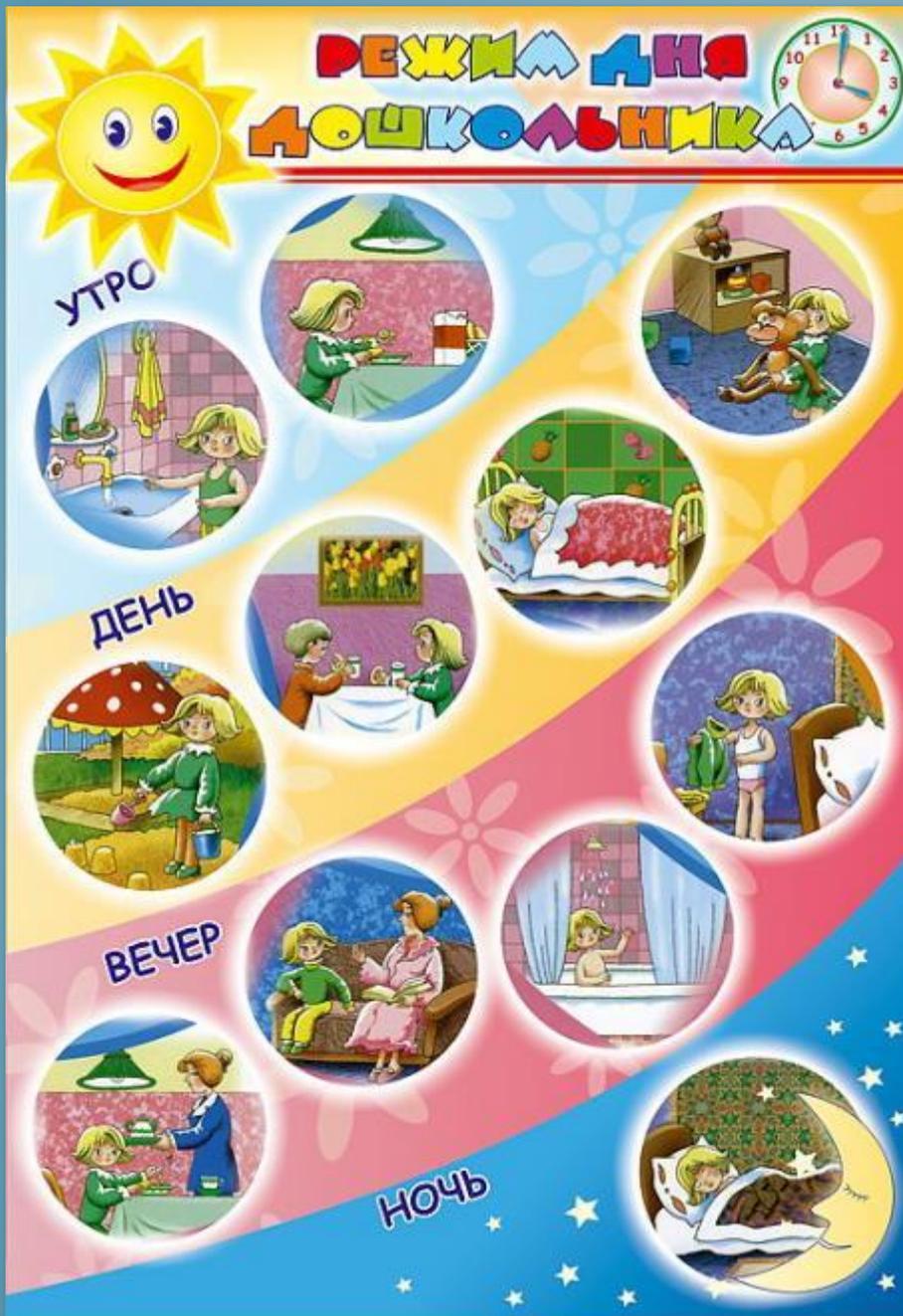


*Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла...*



*Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...*





Соблюдай режим дня



Словесная игра “Что такое хорошо, и что такое плохо”

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть?
- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?
- Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается?
- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему?

Запомни, что “нет”, запомни, что “да”. И делать, так надо, старайся всегда.



Движение



Физкультминутка «Веселая зарядка»

Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками)

Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно

(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(Потягивание – руки вверх и в стороны)

И на место вернулись.



Закаливание



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



Опыт с носовым платком.

Ребенок берет со стола салфетку и кладет ее на ладонь. Родитель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду и рука осталась сухая.

*Ребёнок убирает салфетку с руки и родитель снова брызжет. Рука намокла. **Капли воды - это микробы, а салфетка –носовой платок.***

«Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком».





Неправильное питание.



*Никогда не унывайте,
Витамины принимайте.
Будите весёлыми,
Крепкими, здоровыми.
Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!*



*А теперь, попробуйте решить нехитрую
задачку: что полезнее жевать -морковку или
жвачку?*

Так, что же ответьте мне, ребята!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**