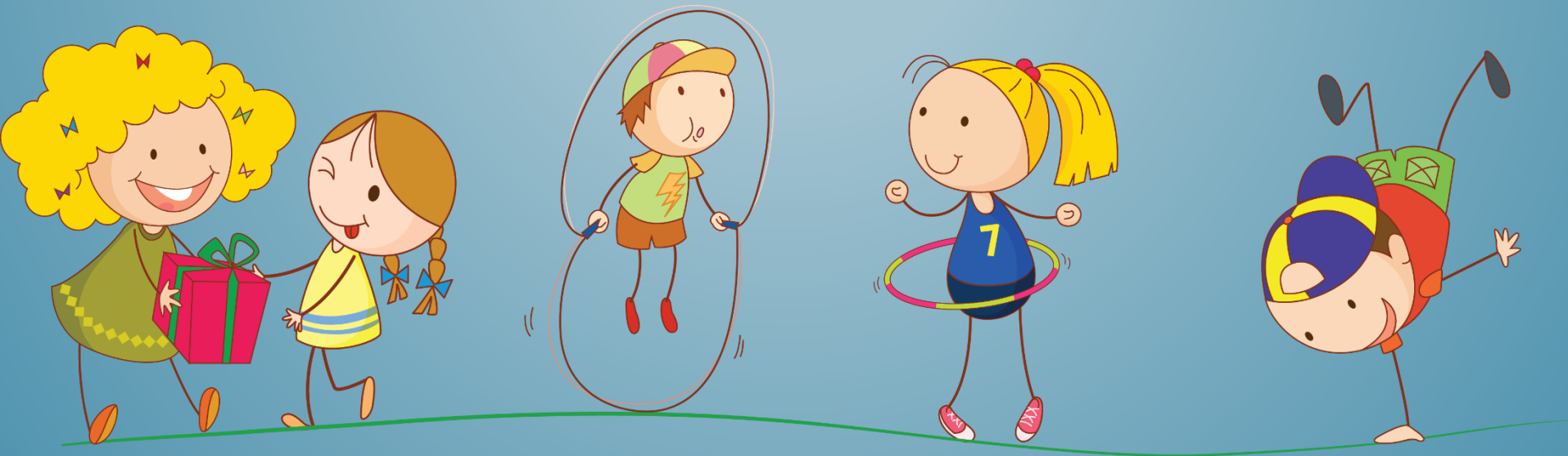


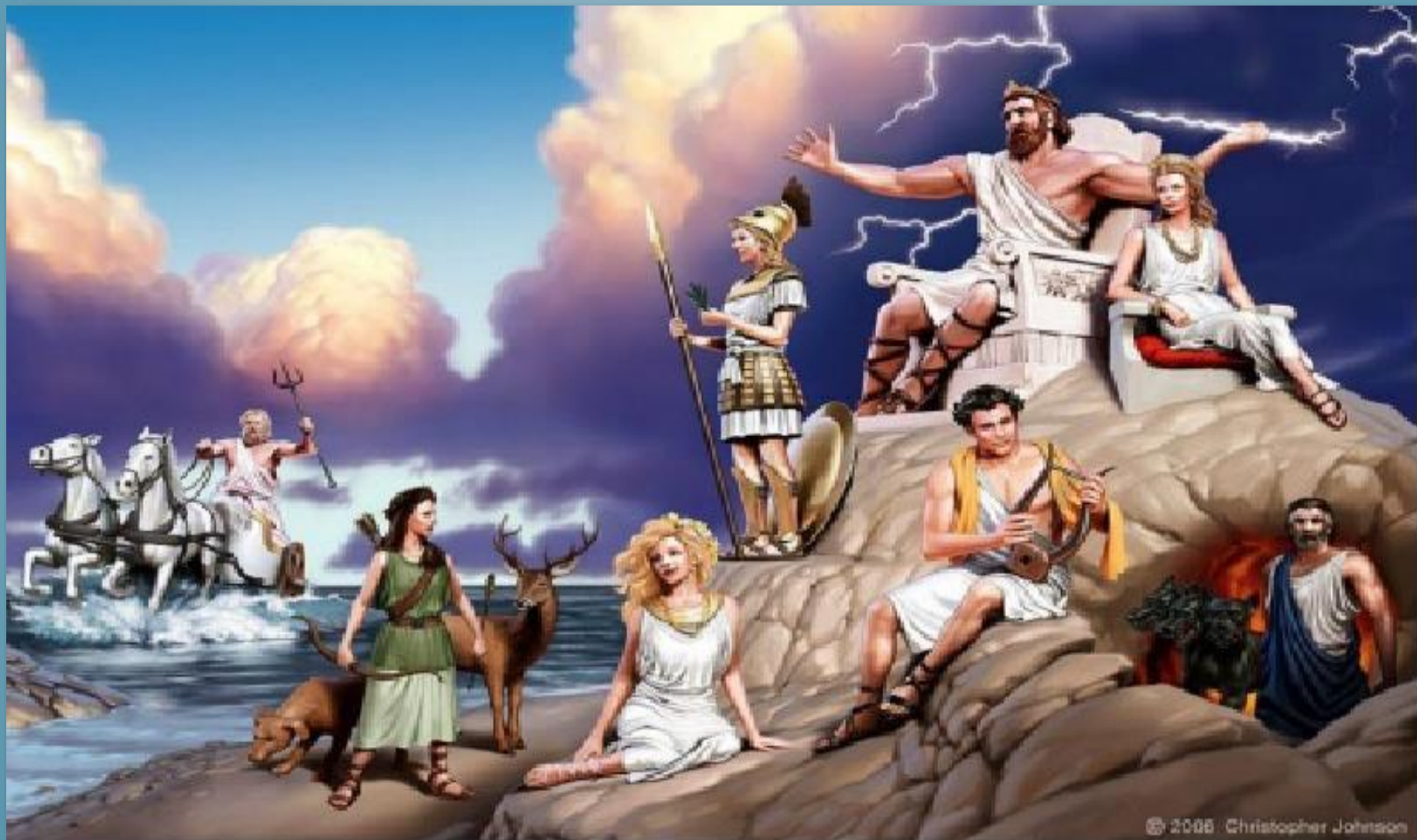
# Экология

## 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 »

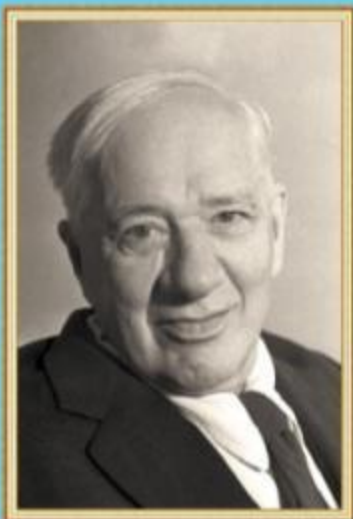


«Данным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть **сильным**». Другой сказал: «Человек должен быть **умным**». Третий сказал: «Человек должен быть **здоровым**». 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 проливатьсья.  
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!**