



Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным и дисциплинированным, ему просто необходим спорт. Ведь спорт – это движение, а движение – это жизнь.



Про правильную осанку

Жил старик, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Гибался за едой.
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом,
А он ворчит при этом.
Попросят мыть посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
"не буду! Не буду!"
И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал, И не ворчал,
А всех он взручал.
Какой - то страшный дедушка,
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка,
Ну просто молодой!

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Какие правила помогут сохранить твое здоровье? Отметь знаком «+».

- Мыть руки перед едой
 - Ходить дома в уличной обуви
 - Просыпаться и ложиться спать когда захочется
 - Чистить зубы 2 раза в день
 - Мыться с мылом и мочалкой
 - Мыть фрукты и овощи
 - Закаляться
 - Подстригать ногти
 - Греть ногти
 - Ходить дома в одежде для улицы
 - Есть много сладостей
-

Полезные советы

Если ваш ребенок слишком активный, попробуйте его неуемную энергию направить в нужное русло.
Что можно для этого сделать?

**ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА и ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.
НЕСКУЧНЫЙ ДОМ и ИГРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ
ЖИЗНИ и многое другое...**

и как это сделать вам самим, все узнаете из наших полезных советов.



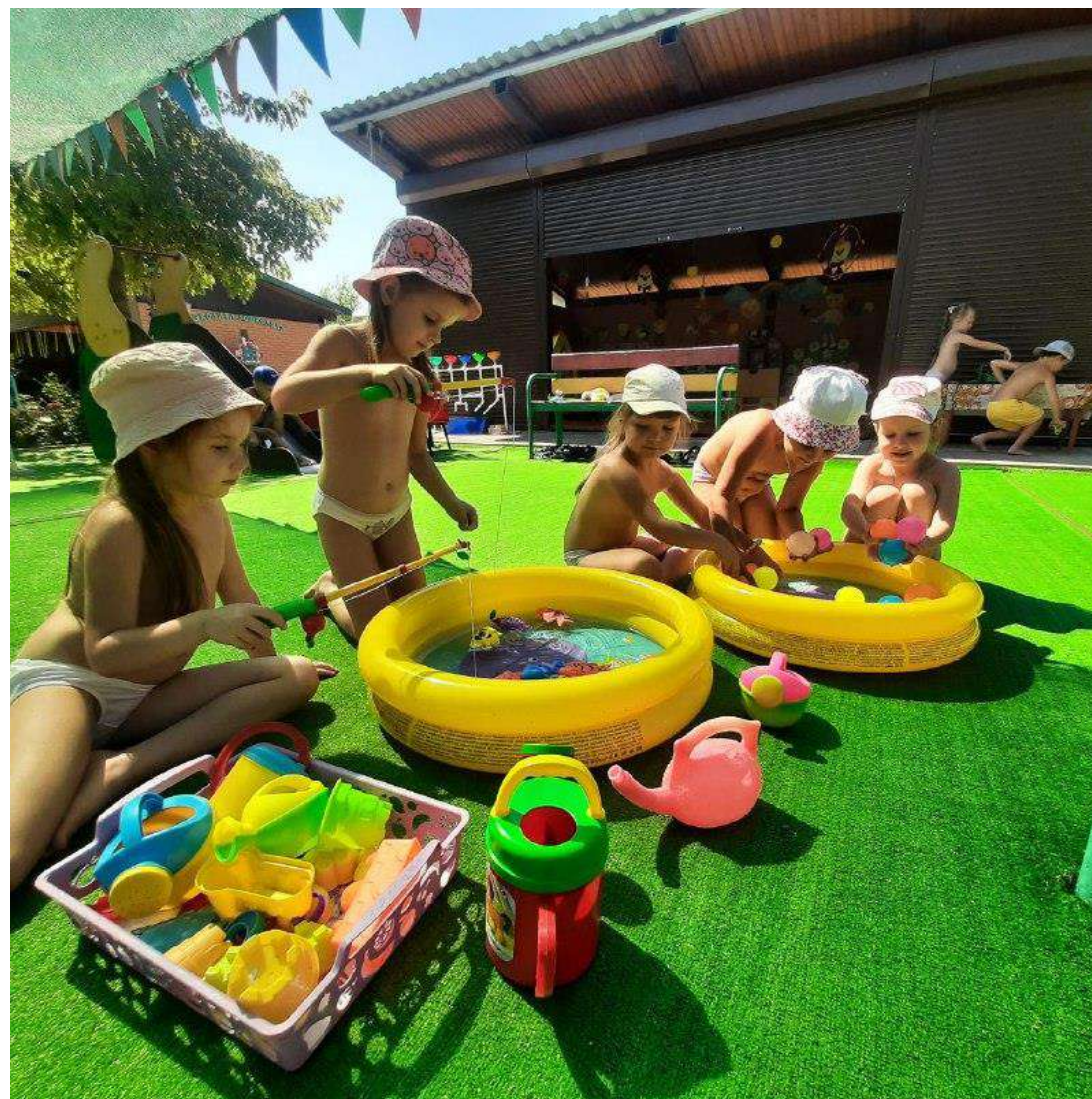


БЕРЕЖЁТ ОНА НАШ
РОТ,
КАЖДЫЙ В РОТ ЕЁ
БЕРЁТ.
ПАСТУ НА НЕЁ
НАНОСИТ
И ИЗ СИЛ
ПОСЛЕДНИХ ТРЁТ!

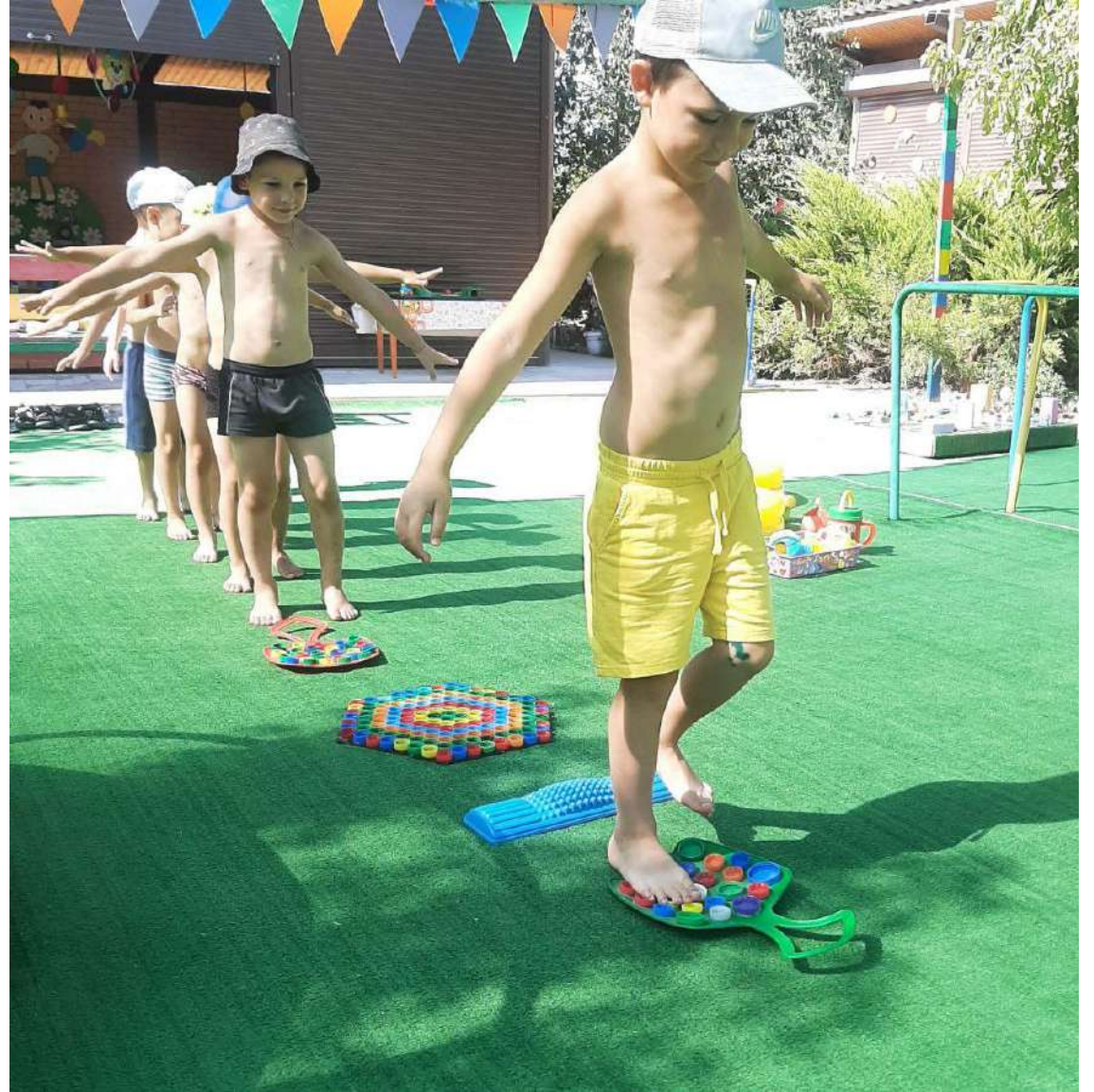
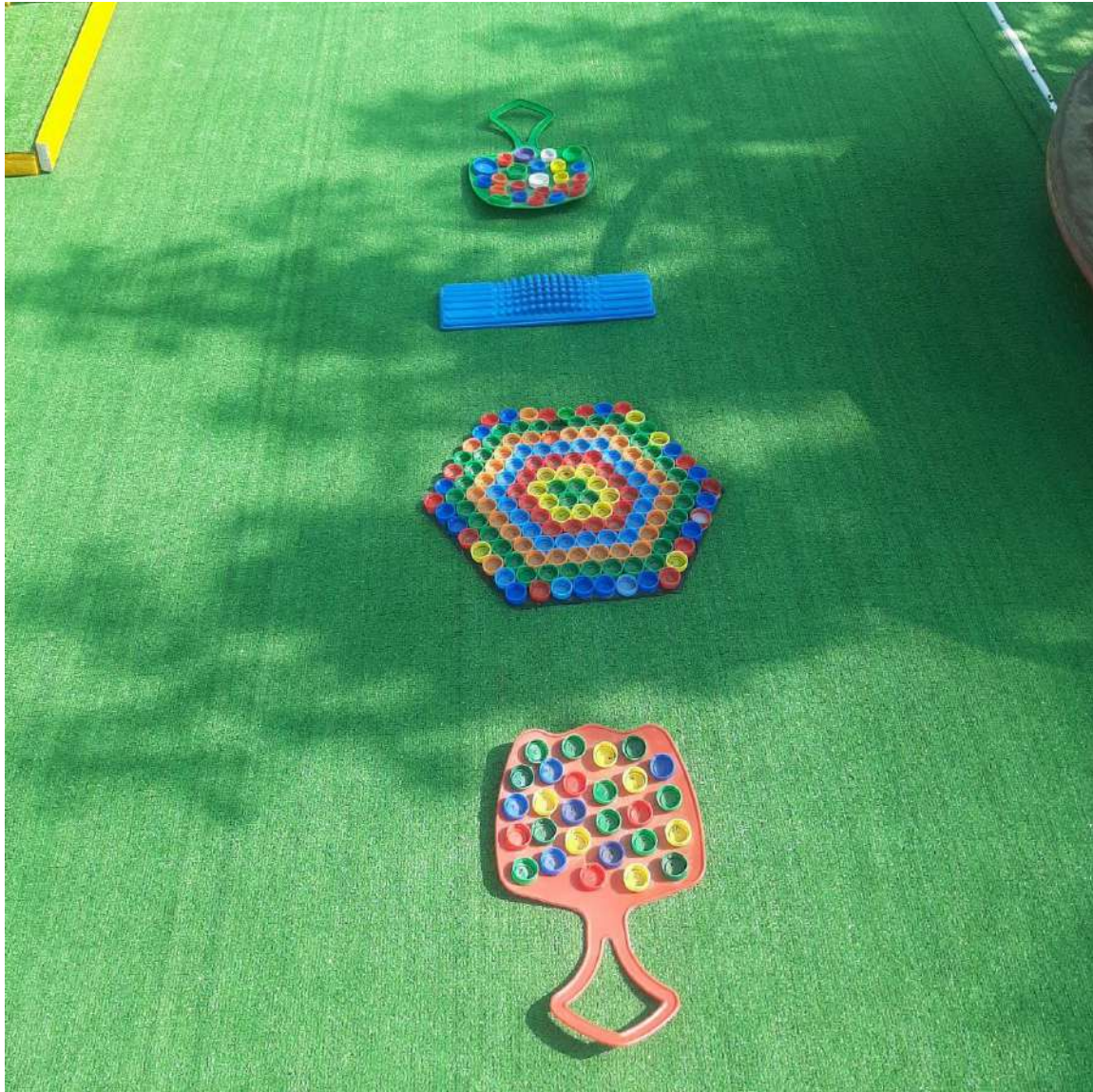
Будьте здоровы!

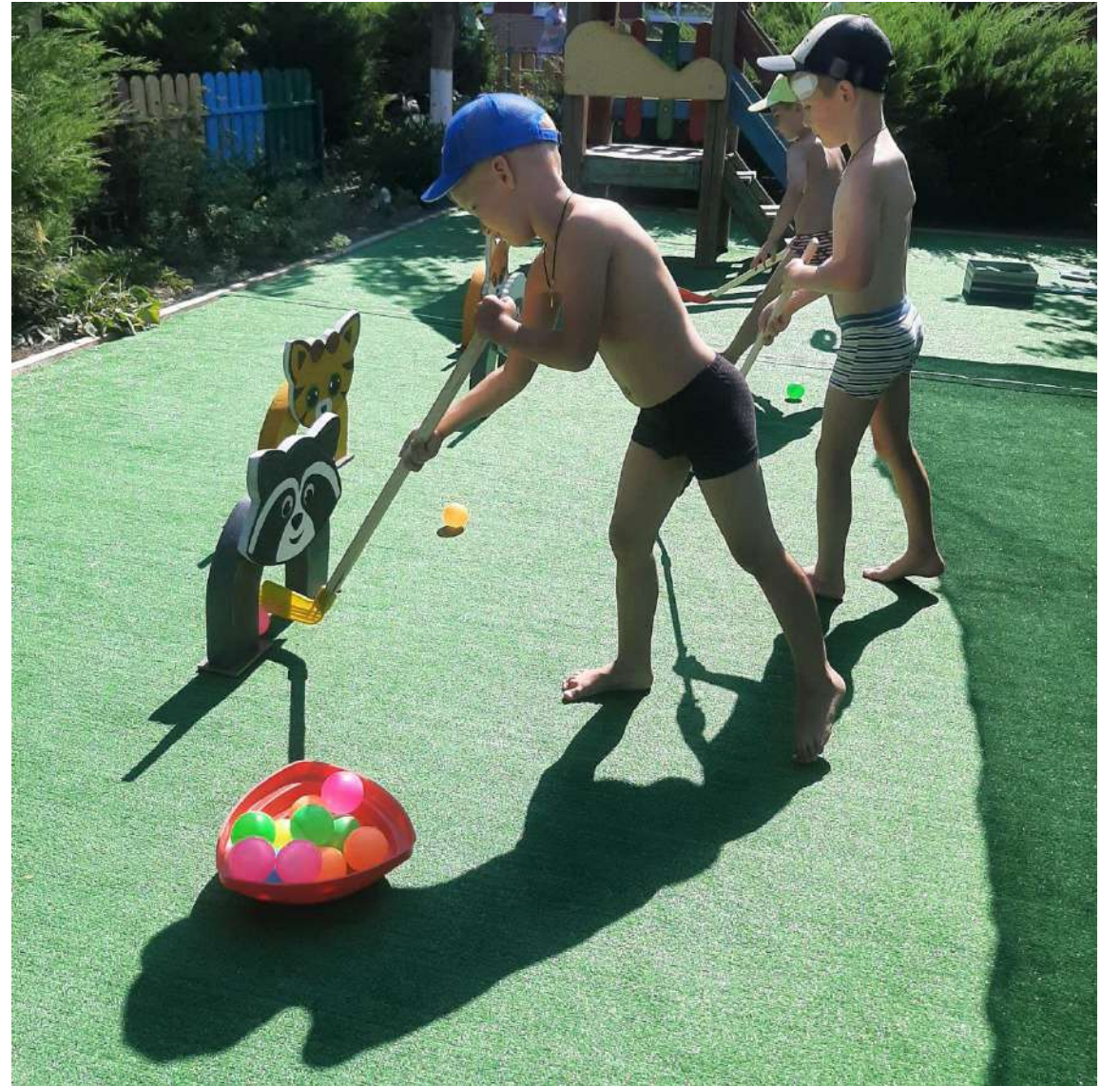












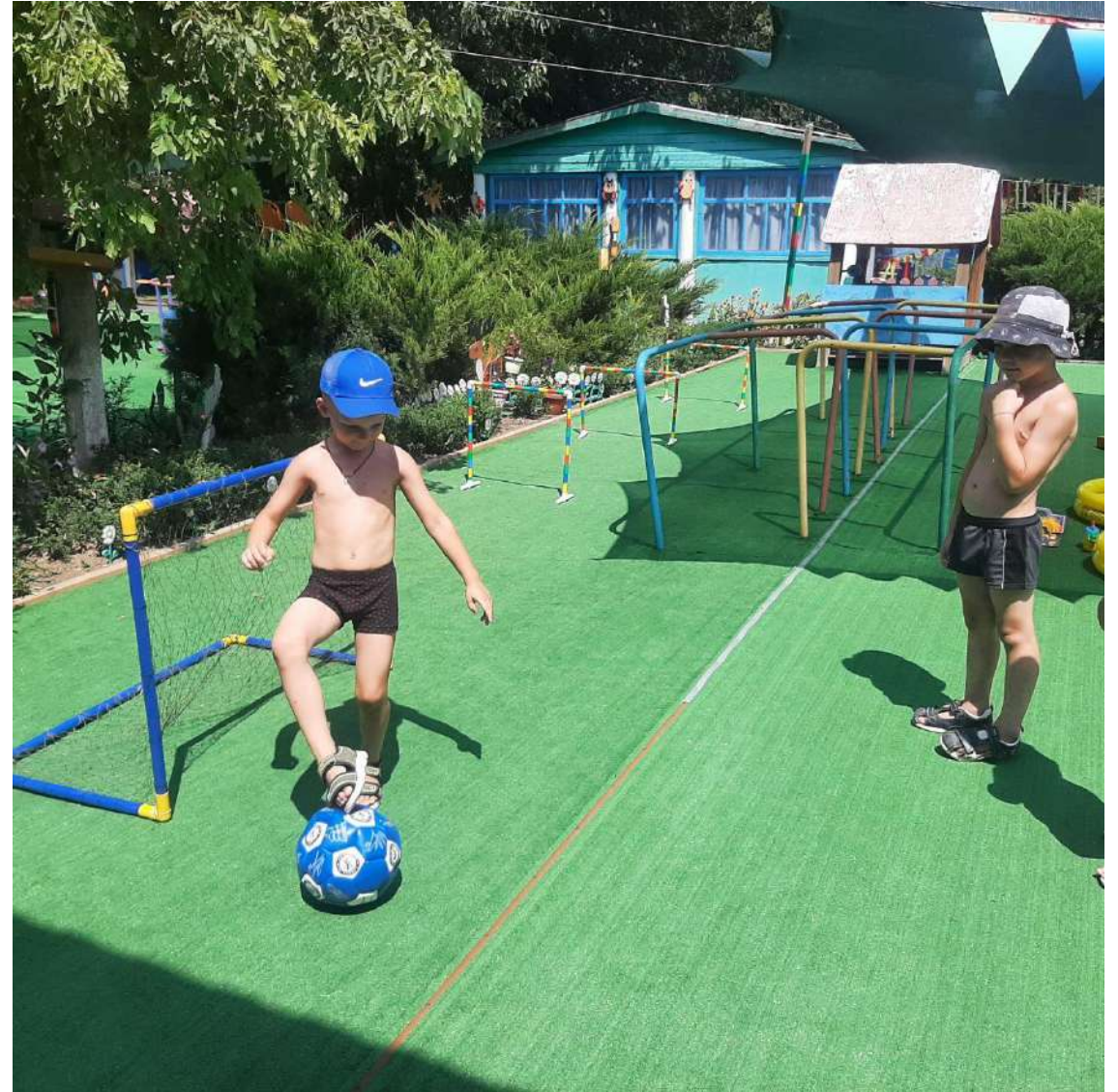










































Будьте здоровы!



Здоровый Образ Жизни

Будь аккуратен, забудь про лень
зубки чисти каждый день!

Антибактериальный
гель, что
убивает микробы — это
лучшее средство для
здоровья твоих
зубов. Используй его
каждый день после
еды. Он поможет
убить бактерии,
которые вызывают
кариес и пародонтоз.
Используй его
каждый день.





УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Полезные советы

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ

Чистые руки!
Прививки!
Свежий воздух!
Сбалансированная пища!



HAPPY



Информационные карточки с текстом и иллюстрациями, посвященные здоровью и уходу за детьми.

1. **Питание и витаминный баланс**

2. **Питание ребенка в 1 год**

3. **Питание ребенка**

4. **Витаминный баланс / витаминизация / защита от инфекций**

5. **Питание ребенка**

6. **Питание ребенка / витаминный баланс**

7. **Питание ребенка / витаминный баланс**

8. **Питание ребенка / витаминный баланс**

Уважаемые родители!
Предлагаем вашим детям комплекс дыхательной гимнастики после сна.

Упражнение:
Взять тарелку или выложить руки вправо, уперевшись ладонями, опираясь на пальцы ног в стороны. Руки, ноги согнуть, при этом сделать глубокий выдох. Выдохом вдохнуть воздух в живот. Вдохом выдохнуть воздух. Повторить 8-9 раз.



Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным и дисциплинированным, ему просто необходим спорт. Ведь спорт – это движение, а движение – это жизнь.



Про правильную осанку

Как старей, старей человек
и ступень слабой
Он горбится из жалости
Сидит за столом
И он корчит, корчит, корчит,
И все он корчит
Посмотрю его издалека
А он корчит при этом
Попросит мать поспулу
Ворач – буря! Не буря!
Не буря! Не буря!
И у него был овалчик
Посидит на корчале
И не корчит, и не корчит
А все он корчил
Корча – то страшный диагноз
Корча – те же лунки
Выскажи, ступень слабой
Ну просто жалости!

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Какие правила помогут сохранить тебе здоровье? Отметь знаком «+».

- Мыть руки перед едой
- Ходить дома в мягкой обуви
- Просыпаться и ложиться спать в одно и то же время
- Чистить зубы 2 раза в день
- Мыться с мылом и мочалкой
- Мыть фрукты и овощи
- Заниматься
- Подстригать ногти
- Протирать ногти
- Ходить дома в обуви для улицы
- Есть много сладостей

Полезные советы

Если ваш ребенок слишком активный, попробуйте его неуемную энергию направить в нужное русло.
Что можно для этого сделать?

ВСЕГДА ЗЕРКАЛА И ОЗОНУ ВДЫМАЮТКИ,
НЕ СКУПЫЙ ДОМ И ИГРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ
ЖЕЛТЫЙ И ЖЕЛТЫЙ АРБУЗ.

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ

Витамины – это вещества, которые нужны организму для нормальной жизнедеятельности. Они помогают организму бороться с болезнями и укреплять иммунитет.

Витамины содержатся в овощах, фруктах, ягодах, злаках, орехах, молочных продуктах.

Витамины А, В, С, Е, К, Р, РР, Р5, Р6, Р7, Р8, Р9, Р10, Р11, Р12, Р13, Р14, Р15, Р16, Р17, Р18, Р19, Р20, Р21, Р22, Р23, Р24, Р25, Р26, Р27, Р28, Р29, Р30, Р31, Р32, Р33, Р34, Р35, Р36, Р37, Р38, Р39, Р40, Р41, Р42, Р43, Р44, Р45, Р46, Р47, Р48, Р49, Р50, Р51, Р52, Р53, Р54, Р55, Р56, Р57, Р58, Р59, Р60, Р61, Р62, Р63, Р64, Р65, Р66, Р67, Р68, Р69, Р70, Р71, Р72, Р73, Р74, Р75, Р76, Р77, Р78, Р79, Р80, Р81, Р82, Р83, Р84, Р85, Р86, Р87, Р88, Р89, Р90, Р91, Р92, Р93, Р94, Р95, Р96, Р97, Р98, Р99, Р100.

ПРАВИЛА И СПОСОБЫ СЛАД

Сладкое – это вкусная и полезная еда. Но важно знать, как правильно употреблять сладости, чтобы не навредить здоровью.

Сладости содержат много сахара, который может вызвать ожирение и диабет. Поэтому важно ограничивать потребление сладостей.

Сладости также могут содержать вредные добавки, такие как консерванты и красители. Поэтому важно выбирать качественные продукты.

Сладости можно использовать как награду за хорошие поступки или как часть праздничного стола.