

Развивающий альбом:

Я вырасту здоровым



Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с детьми во дворе.

Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый человек с детства должен помнить о своём здоровье, научиться заботиться о нём, не вредить своему организму.



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!



Правила, которые нужно соблюдать, чтобы быть здоровым:

Спорт и физкультура.

Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить. Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.



Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо,
Много пользы от нее.
А здоровье - вот награда
За усердие твое.

Быть здоровым, быстрым, ловким
Нам помогут тренировка,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!
Уметь правильно дышать.



Чистота.

Самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать.

Чтобы зубы не болели, были белыми и красивыми их нужно чистить.



Мыло работает на совесть:
Драит, чистит, намывает,
Трёт, скоблит и протирает.
Всех микробов убивает.
Чистота - всего полезней
Защищает от болезней.



Правильное питание.

Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

Эти витамины находятся в полезных продуктах. И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

