

Игра – «Полезно – вредно»

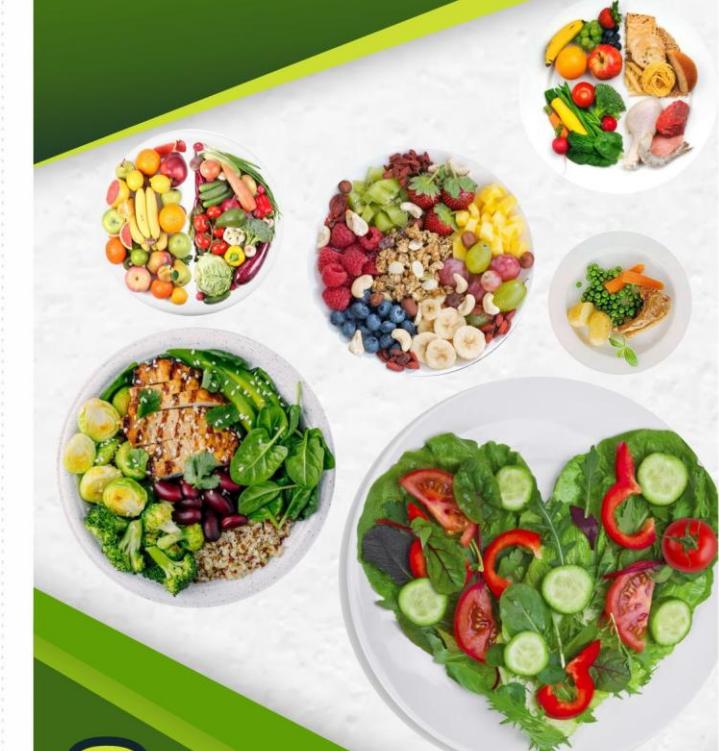
- Читать лежа... (вредно)
- смотреть на яркий свет ... (вредно)
- смотреть близко телевизор ... (вредно)
- употреблять в пищу морковь, петрушку... (полезно)
- тереть глаза грязными руками ... (вредно)
- заниматься физкультурой... (полезно).
- кушать овощи и фрукты...(полезно).



Использованные интернет источники:

- [1.https://multiurok.ru/files/buklet-zdorovie-i-zdorovyj-obraz-zhizni.html](https://multiurok.ru/files/buklet-zdorovie-i-zdorovyj-obraz-zhizni.html)
- [2.https://videouroki.net/razrabortki/brosheura-o-zdorovom-obrazie-zhizni.html](https://videouroki.net/razrabortki/brosheura-o-zdorovom-obrazie-zhizni.html)
- [3.http://detsad1.ozersk39.ru/index.php/2014-01-06-09-25-19/instruktor-po-fizicheskoy-kulture/3380-buklet-dlya-roditelej-my-za-zdorovyj-obraz-zhizni](http://detsad1.ozersk39.ru/index.php/2014-01-06-09-25-19/instruktor-po-fizicheskoy-kulture/3380-buklet-dlya-roditelej-my-za-zdorovyj-obraz-zhizni)
- [4.https://megtalant.com/biblioteka/klassnyy-chas-natemu-zdorovyy-obraz-zhizni-87544.html](https://megtalant.com/biblioteka/klassnyy-chas-natemu-zdorovyy-obraz-zhizni-87544.html)

Центральная районная детская библиотека
628634, Тюменская область,
ХМАО-Югра, Нижневартовский район,
пгт. Излучинск, ул. Школьная, д.12а
Телефон: 8(3466)28-79-61
Эл. почта: izluchinsk.bib@mail.ru
Сайт: miku-crdb.ru
В контакте: id370635607
Составитель:
Шандра О.А. - библиотекарь;
Оформление:
Гаврилов М.А. - художник.



Здоровый Образ Жизни

2020

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много золота, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

**Уважаемые родители,
если Вы хотите видеть своих детей
счастливыми, помогите им
сохранить свое здоровье.**

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

Помещайте на самом видном месте в доме награды за спортивные достижения своего ребенка!

Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Правила здорового образа жизни

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаше улыбаться,

Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.
Научись его ценить

Анастасия Болюбаш