

МБУК «Поронайская ЦБС»  
Модельная центральная библиотека

# Секреты здоровья



г. Поронайск, 2021

Свой дар - здоровье нужно  
беречь и всеми доступными  
средствами укреплять его с  
раннего детства. И помогут в  
этом несколько факторов:

режим дня,

занятия спортом,

здоровое питание и

личная гигиена.



# Режим дня

## Примерный распорядок дня дошкольника

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 - 10:30 - развивающие занятия

10:45 - 12:15 - прогулка

12:30 - 13:00 - обед

13:00 - 13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 - полдник

16:30 - 18:00 - прогулка с активными играми

18:30-19:00 - ужин

19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30-21:00 - укладывание на ночной сон



# Спорт



Спорт – это жизнь,  
Это легкость движенья.  
Спорт вызывает у всех уваженье.  
Спорт продвигает всех  
вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем  
придает.



# Виды спорта

бег



прыжки с шестом



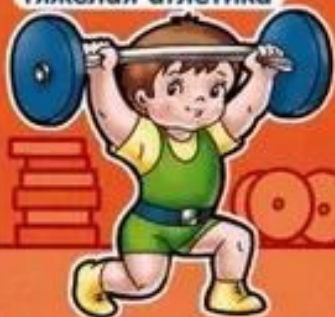
баскетбол



плавание



тяжёлая атлетика



фехтование



бокс



теннис



стрельба из лука



карате



прыжки на лыжах



настольный теннис



<http://www.liveinternet.ru/users/ksu11111/>



# Загадки про спорт

- 1) То вприпрыжку, то вприсядку дети делают...
- 2) Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится?
- 3) По воротам ты ударь. Не пропустит мяч...
- 4) Ему бассейн так приглянулся. Он тут же в воду бултыхнулся. Помчался стилем баттерфляй. Теперь спортсмена отгадай.
- 5) Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. Нелегко её добыть. Надо храбрым в схватке быть. Только тем она даётся, до последнего кто бьётся.
- 6) В спорте толк он точно знает! Он спортсменов наставляет.





# Здоровое питание



# Вредные продукты



# Полезные продукты



# Загадки о питании

- 1) Этот сладкий, вкусный, полезный продукт очень любил медвежонок Вини-Пух.
- 2) Чтоб быть здоровым без заминок, ешь побольше...
- 3) Есть полезно разные продукты. Вот, к примеру, овощи и...
- 4) В деревне где-то далеко даёт корова...
- 5) Чтобы со здоровьем не расстаться, надо всегда вовремя...
- 6) Есть в нём кальций и белок. Ешьте чаще вы...



# Личная гигиена



# Средства личной гигиены



# Правила гигиены

- чистить зубы 2 раза в день
- мыть руки — делать это нужно как можно чаще
- расчесываться, с использованием личной расчески.
- ежедневно умываться и принимать душ, тщательно мыться мочалкой с мылом
- стричь ногти
- убираться в своей комнате
- ходить в чистой одежде



# Загадки про гигиену

- 1) Лёг в карман и караюлю: рёву, плаксу и грязнюлю. Им утру потоки слёз, не забуду и про нос.
- 2) На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру. И колени оттираю, ничего не забываю. Гладко и душисто, моет очень чисто.
- 3) Вытираю я стараюсь после бани паренька. Всё намокло, всё измялось – нет сухого уголка.
- 4) Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.
- 5) Кто считает зубы нам по утрам и вечерам?
- 6) Вроде ежика на вид, но не просит пищи. По одежде пробежит, и та станет чище.





**Счастливым смех и радостные  
эмоции оказывают  
положительное воздействие  
организма и укрепляют  
иммунитет человека.**

**Ведите здоровый образ жизни,  
чаще улыбайтесь и веселитесь  
всей семьёй!**



# Ответы на загадки

## про спорт: про питание:

- 1) Зарядка
- 2) Лыжник
- 3) Вратарь
- 4) Пловец
- 5) Победа
- 6) Тренер

- 1) Мёд
- 2) Витамины
- 3) Фрукты
- 4) Молоко
- 5) Питаться
- 6) Творог



## про гигиену

- 1) Платок
- 2) Мочалка
- 3) Полотенце
- 4) Расческа
- 5) Зубная щетка
- 6) Щетка для одежды



## Источники

1) Волков С. Ю. Азбука здоровья / С. Ю. Волков ; худож. С. Боголюбова. — Москва ; Омега, 2006. — 64 с. — (Для самых маленьких).

2) Гигиена детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] //infourok.ru: [сайт]. — Режим доступа: <https://infourok.ru/gigiena-detey-doshkolnogo-vozrasta-2214839.html>.

3) Спорт для дошкольников — особенности и преимущества [Электронный ресурс] //www.fizkulturaisport.ru: [сайт]. — Режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru/zdorove/791-sport-dlya-doshkolnikov-osobennosti-i-preimushchestva.html>.

Презентацию подготовила: Е. И. Кравченко

Редактор: Л. Б. Анисимова

©МБУК «Поронайская ЦБС», 2021

Наш сайт: //www.поронайская-цбс.рф

