



# «Я вырасту здоровым!»

подготовил воспитатель старшей группы № 4 Тимачева Н.Ю.





Рассмотрите картинки, прочитайте  
стихотворения и обсудите с ребенком,  
что важно для здоровья человека.



**Витамины - ценные вещества,  
Без них мы никуда.  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Нужно с витаминами дружить.**



**Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться.**



**Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.**



**Щеточку берем и пасту –  
Чистим зубки не напрасно.  
Все здоровы будут зубки  
У сынишки, у Мишутки.**



**Чтобы быть  
здоровым,  
Сильным.  
Мой лицо и руки  
С мылом.**



**Я мочалку намочу,  
Мыльцем я ее  
натру.  
Быть я  
чистеньким хочу,  
Рано-рано  
поутру.**

**Вымою я ручки,  
ножки,  
Спинку, левый,  
правый бок.  
И животик тру  
немножко,  
Чтоб сверкать он  
тоже мог.**





*Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.*



*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!*





***Спасибо за внимание!***

