

Рабочая тетрадь «Моё здоровье»

(фамилия, имя ребенка)

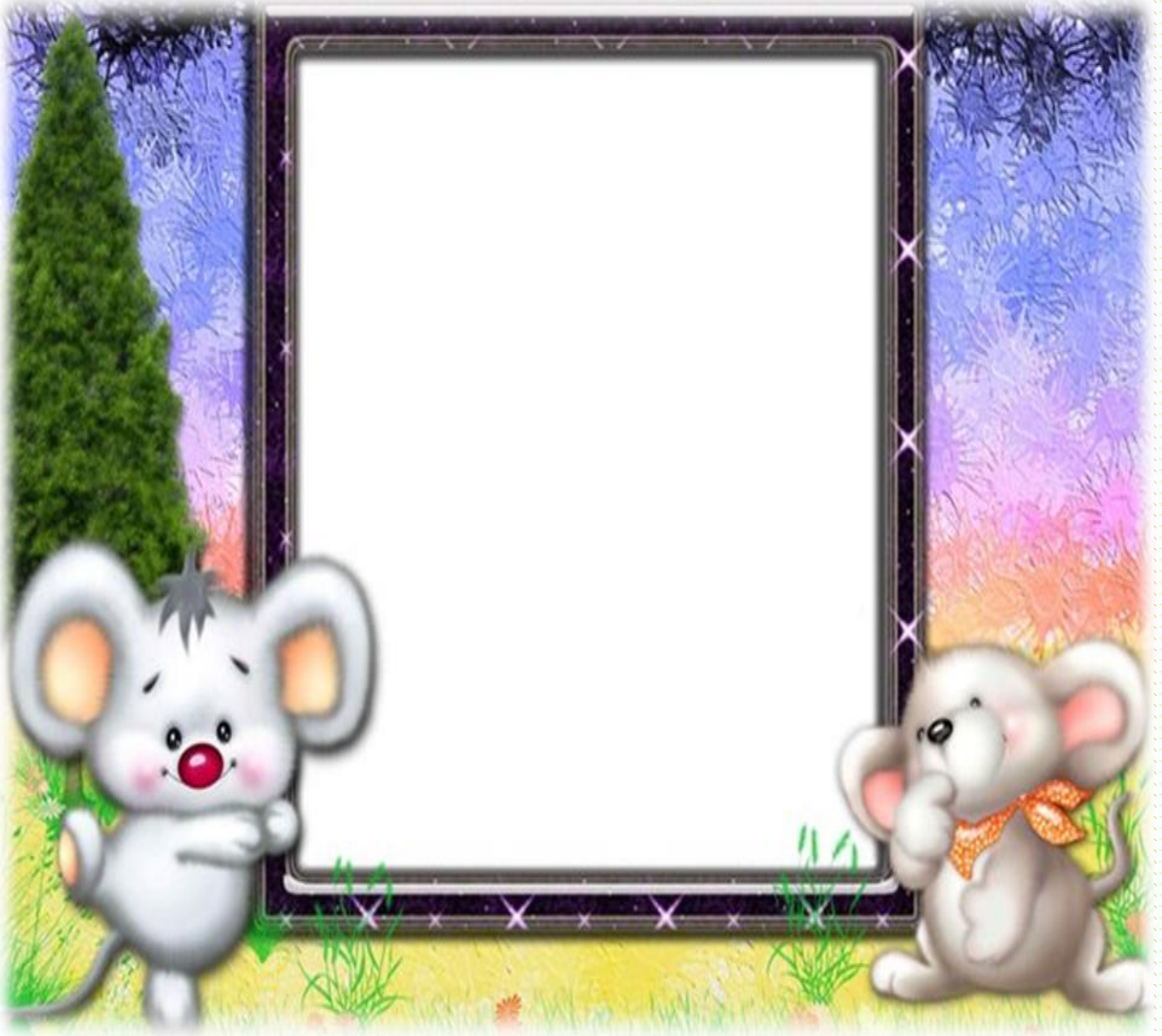
Фотография ребенка

*Чтоб везде нам успевать,
Улыбаться, не чихать,
Надо помнить, что здоровье
Нужно с детства укреплять!*

Екатеринбург, 201 год

А ЭТО Я!

Глядя в зеркало, нарисуй себя.



Я выпускник детского сада № _____.

Здесь мне ____ лет.

Этот портрет выполнен _____.

Я И МОЯ СЕМЬЯ

МОЮ МАМУ ЗОВУТ _____

МОЕГО ПАПУ ЗОВУТ _____

ЕЩЕ В МОЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ _____

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ МЫ ЧАСТО:

(ПОСТАВЬ ГАЛОЧКИ РЯДОМ С КАРТИНКАМИ, ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ВМЕСТЕ)



ХОДИМ НА ПИКНИК



ВМЕСТЕ ЧИТАЕМ



ИГРАЕМ



ХОДИМ В ТЕАТР

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ МЫ ЧАСТО:



ГУЛЯЕМ



ВЕДЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЕЗДИМ ОТДЫХАТЬ



ХОДИМ В ПОХОД



ВМЕСТЕ ПРОВОДИМ ВРЕМЯ



ХОДИМ В ЦИРК



СМОТРИМ ТЕЛЕВИЗОР



ЗАНИМАЕМСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

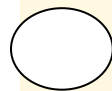
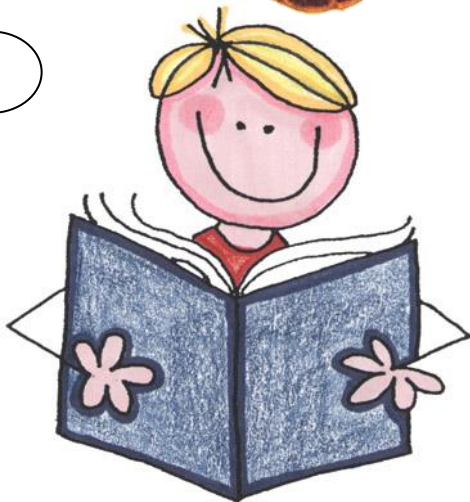
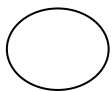
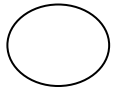
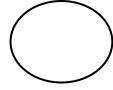
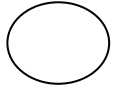
Режим дня

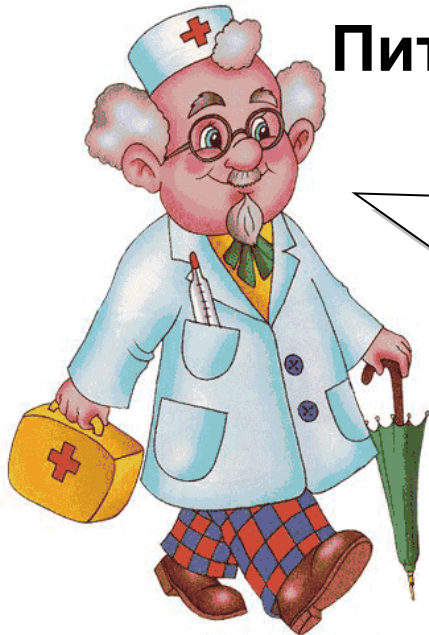
Поставь правильно цифры по порядку



Я умею

Поставь галочки рядом с рисунками, что ты уже умеешь делать.





Питание и витамины

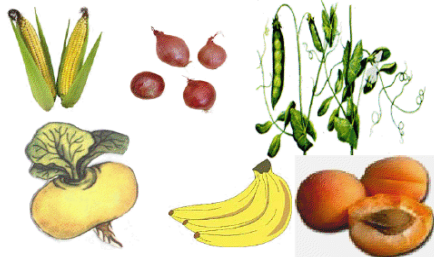
- ✓ **Витамин:**
Вита – жизнь, амин – жизненно-необходимое вещество
- ✓ В день надо съедать 500г овощей и фруктов

Витамин А



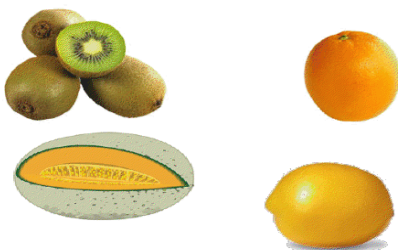
- он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В



- помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С

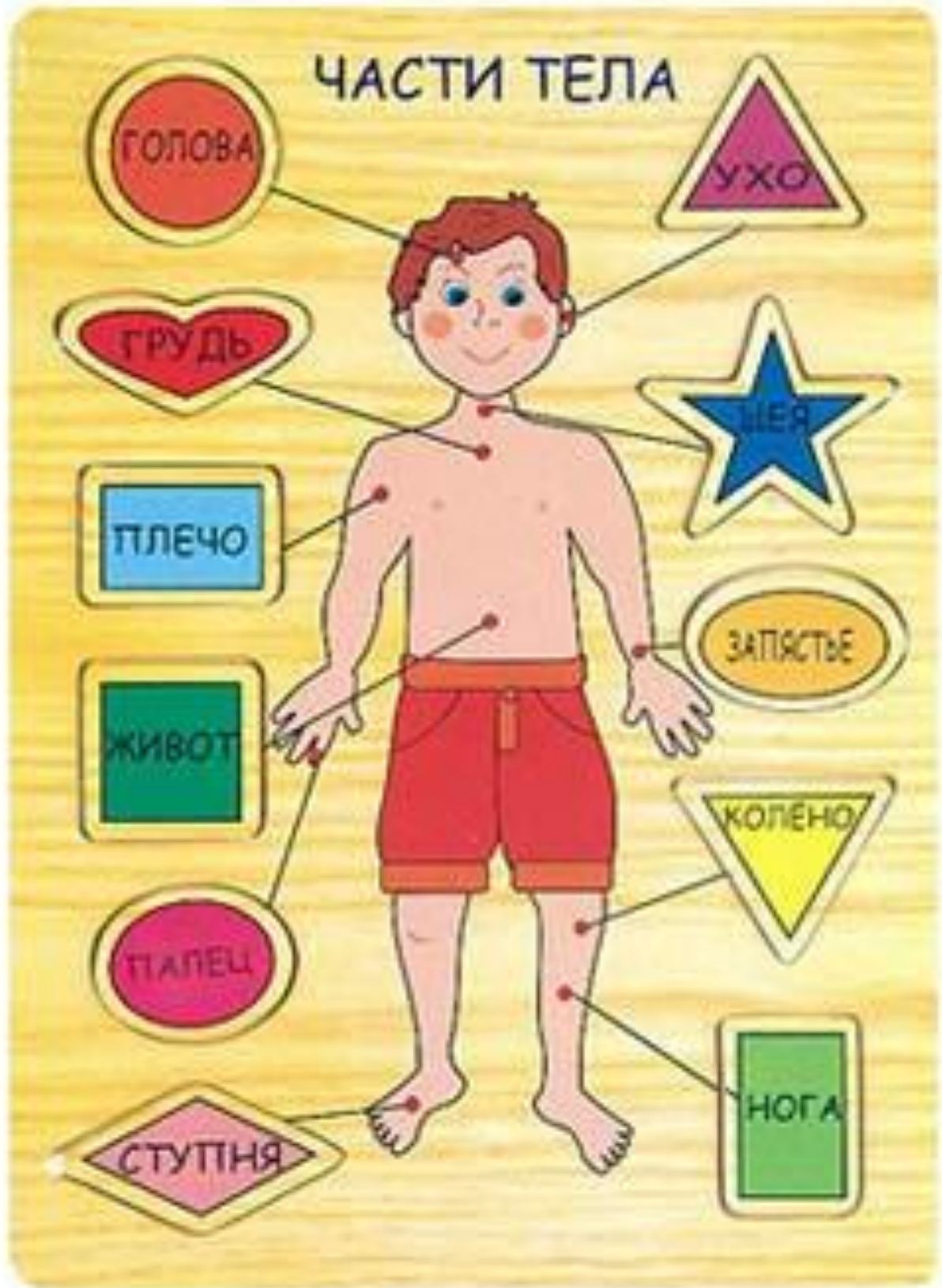


- укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, укрепляет иммунитет. Этот витамин имеется в свежих фруктах: апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах: помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

**Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо фрукты, овощи любить
Все без исключения!
В этом нет сомнения.**

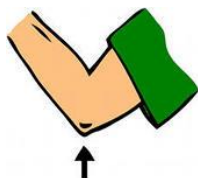
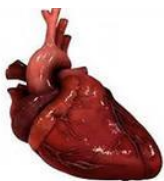
Части тела

рассмотри внимательно рисунок



Части тела

Покажи стрелочками, что где находится



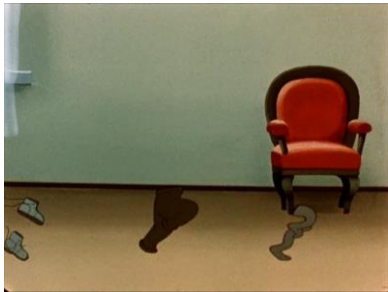
Правила личной гигиены



Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

1. Рассмотрите и объясните ситуации на данных картинках:

а)



б)



в)



2. Кто такие микробы? Чем они опасны для человека?



«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ
И МЫЛА
У МИКРОБОВ ТАЕТ
СИЛА.»

3. Угадай, о каких предметах личной гигиены идет речь:

Лёг в карман и караулю:
Рёву, плаксу и грязнуюю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

Гладко и душисто, моет очень чисто.
Нужно, чтоб у каждого было
– Что, ребята?

Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка.

Кто считает зубы нам
По утрам и вечерам?

Правила личной гигиены

4. Игра «Что с чем дружит?» (соедини линиями)



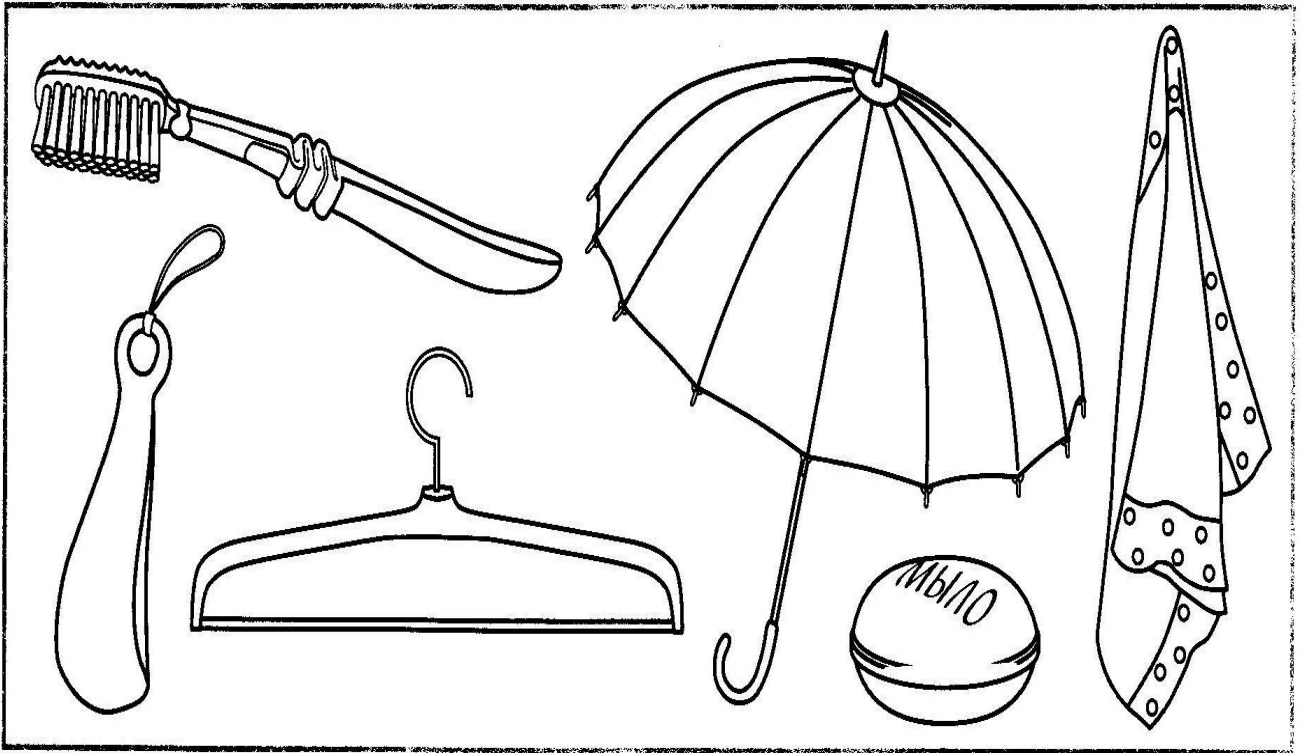
Советы Мойдодыра

1. Умываться по утрам и вечером.
2. Чистить зубы нужно 2 раза в день после завтрака и перед сном.
3. Ежедневно расчесывать волосы.
4. Стричь вовремя ногти.

Гигиена

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!

Раскрась на рисунке только предметы гигиены



Зимние, летние виды спорта

Найди летние и зимние виды спорта и соедини линиями с «СОЛНЫШКОМ» и «СНЕЖИНКОЙ».

