



БУДУ

ЗДОРОВЫМ!

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ
6-7 лет**





Это я

Меня зовут

Мне _____ лет.

Я буду здоровым, потому что:

Быть здоровым – здорово!

Быть здоровым – модно!

Я научусь быть здоровым!

СКАЗКА – ПРИТЧА

Жил-был мудрец. К нему все шли за советами, его все уважали.

Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить.

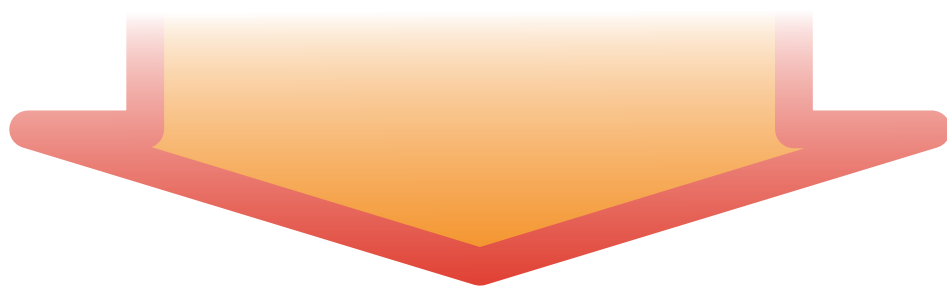
Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу – что у меня в руках: живое или неживое.

Если он скажет «неживое», я выпущу ее. Если он скажет «живое», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил:

«Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое?» «Все в твоих руках!» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье – оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК



красивый
сутулый
сильный
ловкий
слабый
бледный
хилый
румяный
статный
стройный
толстый
крепкий
неуклюжий
подтянутый

БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК



Рассмотри портреты здорового человека и больного человека и подбери слова, которые подходят для каждого из них. Проведи от подходящих слов стрелки к нужному портрету.

Обведи **зеленым** карандашом картинки, на которых изображено заботливое отношение детей к своему здоровью, **красным** - пренебрежительное



ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

Вода помогает нам бороться с микробами, разносчиками разных болезней.

Ведь они больше всего любят грязь. Чем больше грязи, тем их больше.

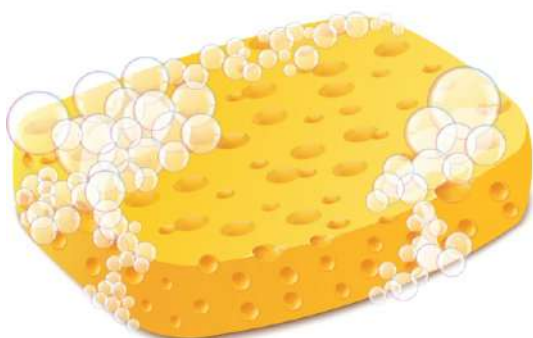
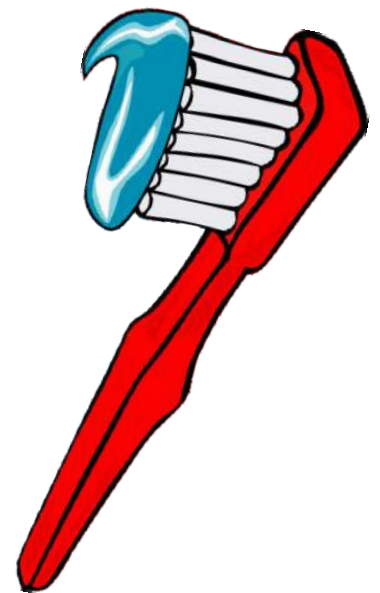
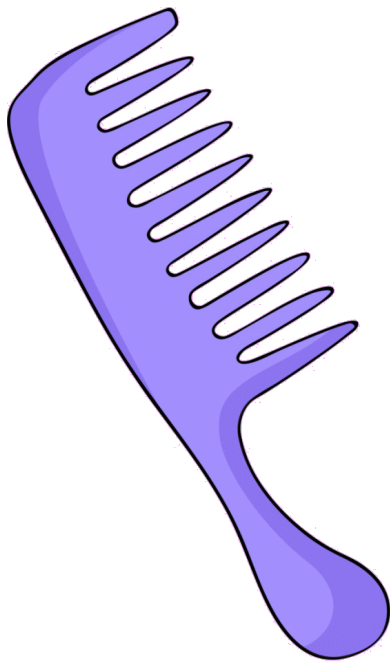
«От простой воды и мыла у микробов тают силы»



Пронумеруй картинки в правильной последовательности

Есть предметы, которыми можешь пользоваться только ты, и те, которыми могут пользоваться все члены твоей семьи.

**РАССМОТРИ КАРТИНКИ И ОБВЕДИ ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
ЦВЕТНЫМ КАРАНДАШОМ**



ОТГАДАЙ ЗАГАДКИ И СОЕДИНИ ЗАГАДКУ С КАРТИНКОЙ-ОТГАДКОЙ

Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польет меня,
Вырасту здоровым я! (душ).



Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесешь под кран с водою —
Вмиг смывает грязь оно! (мыло).



Есть еще у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!
(зубная щетка и паста).



Разгрызешь стальные трубы,
Если будешь чистить... (зубы).

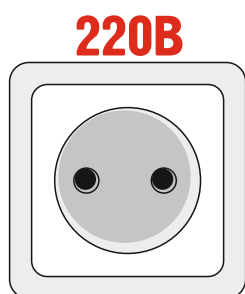


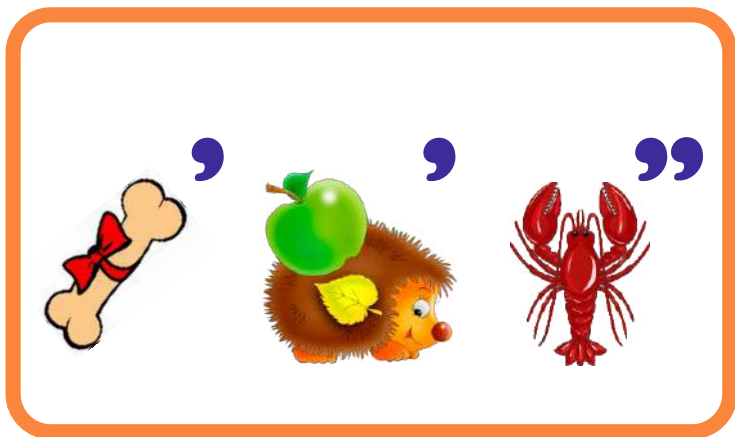
Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня — бегу,
От болезней берегу. (вода)



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ!

Обведи опасные предметы красным карандашом
и расскажи, чем они опасны!





Разгадай ребусы и соедини отгадку с соответствующей картинкой

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ!

ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ И НАРИСУЙ ОТГАДКУ.

Звонкий, громкий и прыгучий
Улетает аж за тучи
И на радость детворе
Звонко скачет во дворе.

В руки ты меня возьми,
Прыгать поскорей начни.
Раз прыжок и два прыжок,
Угадай, кто я, дружок?

К нам из Англии пришла
Эта чудная игра.
Две ракетки и воланчик
Обожает детвора.

Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались.

Два коня у меня, два коня.
По воде они возят меня.
А вода тверда,
Словно каменная!

Два берёзовых коня
По снегам несут меня.
Кони эти рыжи,
А зовут их...
Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.

Всё лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры,
Помчались с горы.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

**Разучи со взрослыми и выполняй
вместе с друзьями**

ЗАКАЛИВАНИЕ

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО:

*Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день*



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли.



ВТОРОЕ ПРАВИЛО:

*Вышел сразу на мороз,
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.*



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур; умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись “пупырышки”, надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с теплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя ее до 15-18 градусов.



ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО:

*Если закаляться - в радость,
Вам простуда не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.*

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мерзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**ПРАВИЛА ЭТИ, ПОМНИТЕ, ДЕТИ.
БУДТЕ ЗДОРОВЫ И НЕ БОЛЕЙТЕ!**

ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СРЕДСТВОМ ЗАКАЛИВАНИЯ



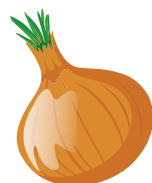
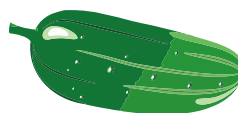
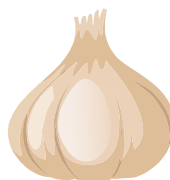
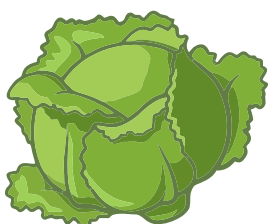
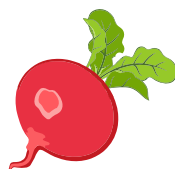
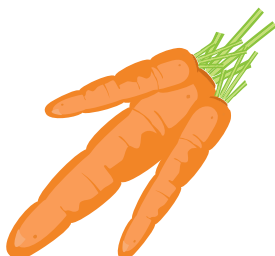
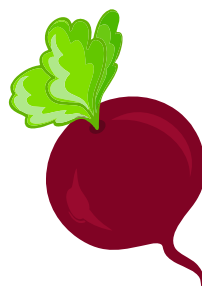
ПИТАНИЕ

Разложи продукты по тарелкам

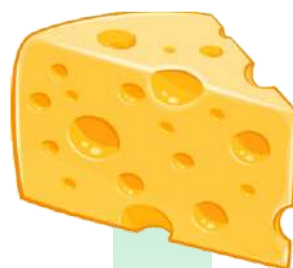
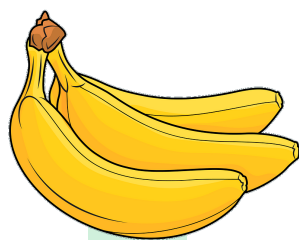
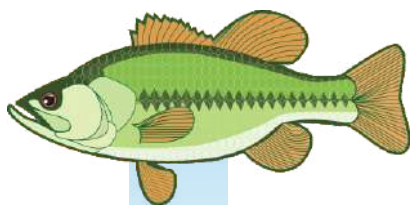
ПОЛЕЗНО



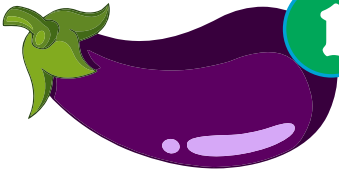
ВРЕДНО





ПРОВЕДИ ПРЯМЫЕ ЛИНИИ ОТ ПРОДУКТА ДО ТАРЕЛКИ





РЕШИ КРОССВОРД


1 


2 


3 


4 


5 


6 


7 


8 

9 

10 

11 

12 

13 

РЕЖИМ ДНЯ

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

Прочитай вместе со взрослым и нарисуй на часах
время, соответствующее режимному моменту



*Это время нам знакомо,
Это время для подъёма.
На зарядку как зайчата.
После сна бегут ребята,
Умывайся, не ленись,
Чистым завтрак садись*



*Это время-время книжки,
Не спеша оно идёт.
Все девчонки и мальчишки
Учат азбуку и счёт.
Учат песенки смешные,
Чертят рожицы кривые.*



*В это время не для булок,
это время для прогулок
На крылечке у дверей
Мы покормим голубей,
А потом возьмём лопатки
И в саду вскопаем грядки.*





Это время - для обеда,
Значит нам за стол пора.
Прекращается беседа,
Прекращается игра.
Просят Ванечки и Маши:
-Дайте нам побольше каши!



Это время тишины,
Все мы это знать должны.
Потому что в этот час
Снова ждут подушки нас.
А на краешке подушки
Ждут любимые игрушки.



Это время простокваш,
В это время - полдник наш.
После полдника опять
Мы отправимся гулять.
Сели мы на карусели
И по кругу полетели.



Это время нам дано,
Для весёлого кино,
Для катанья на коне
И на папиной спине.
В небесах луна плывёт
Мама ужинать зовёт.



В это время-время сна,
Спит за окнами сосна;
Спит пескарь на дне речном
Спит медведь в краю лесном.
Сладкий сон сморил ребят,
Лишь часы-тик-так - не спят.



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТГАДАЙ ЗАГАДКИ

Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! (зарядка).

Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... (гулять).

Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватьку
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму... (тихий час).

Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... (сон).

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен (режим дня).

