

Книжка – малышка

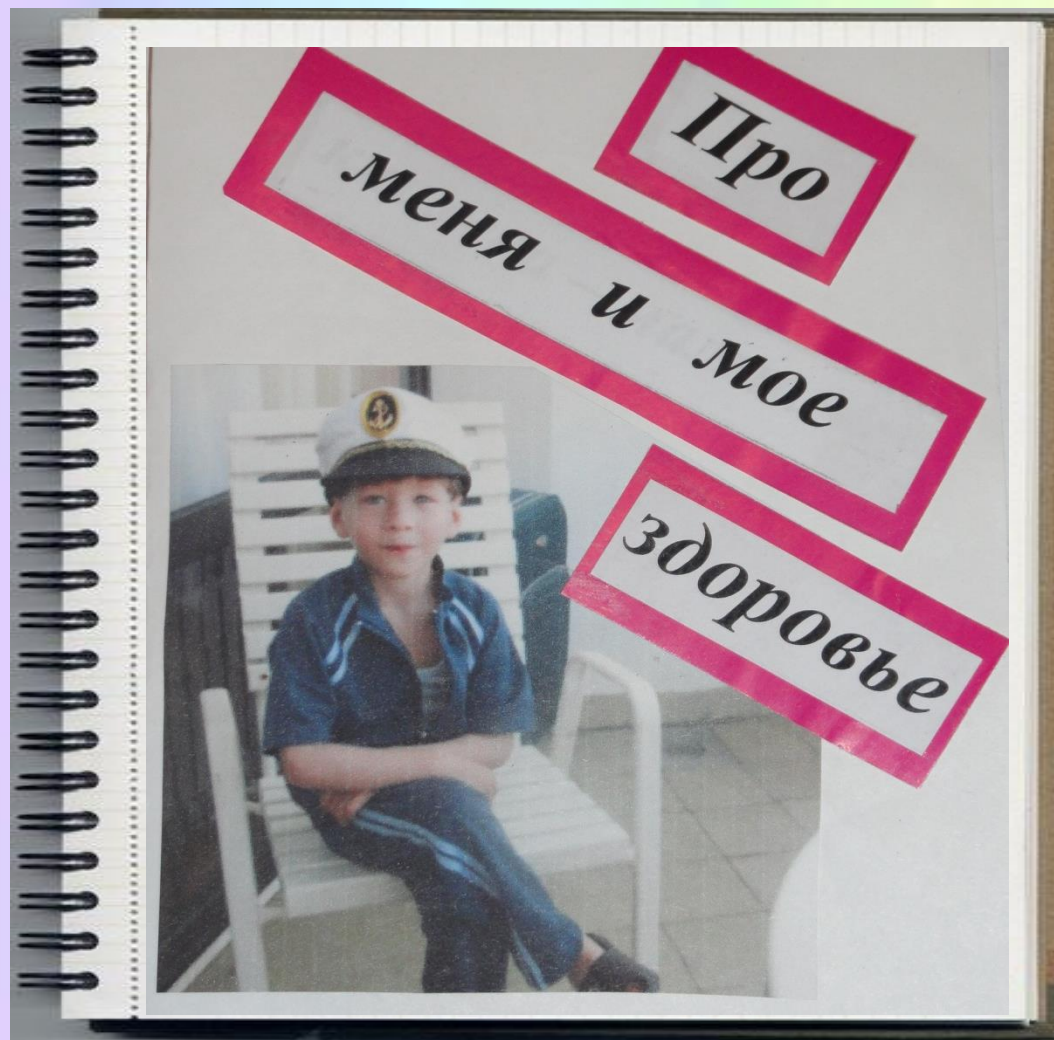
« Про меня и мое здоровье»

(Мастер – класс)



Разработала: Воспитатель
Петрова В. И.

Моя книжка



Я и мое здоровье

Мое имя – Денис

Моя фамилия - Ипаев

Мой возраст – 5,5 лет

Дата рождения – 10.08.10

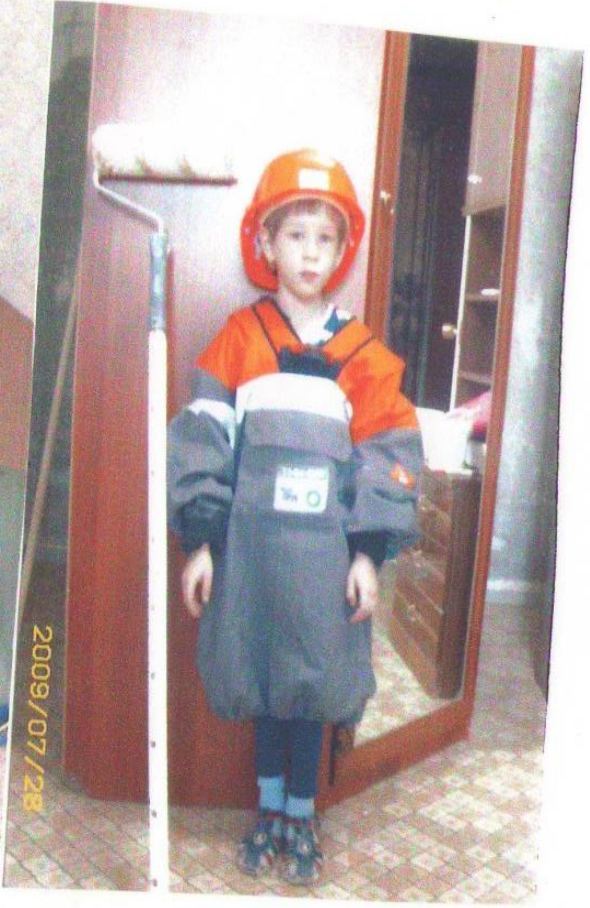
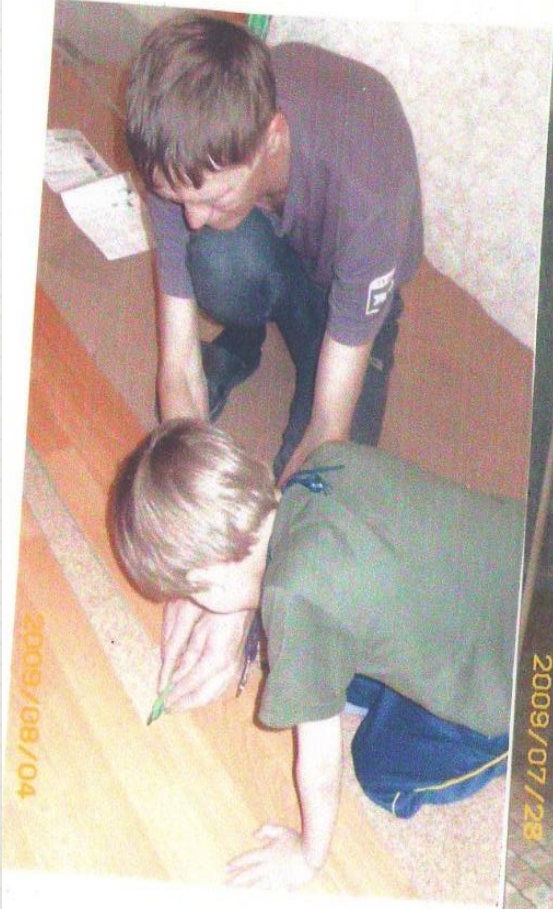
**Мой адрес – ул.Ленина
дом 27 – кв.134**

Мой телефон – 43-12-44

Моя семья

Моя семья это мама, папа и я. Мои бабушки, тети, дяди сестры и братья живут далеко, и поэтому я их редко вижу, только в отпуске, и очень по ним скучаю. Я уже дядя и у меня есть три племянника и три племянницы, хотя они и старше меня. Я их всех очень люблю и они меня тоже. В Нижневартовске мы проживаем только втроем, поэтому моя семья здесь это мама, папа и я. Я их очень люблю и стараюсь всегда помогать.





Цветок моего здоровья



Наше здоровье – это очень ценный, но хрупкий цветок. Он дарится человеку при рождении только один раз в жизни. От того как человек будет беречь, холить и лелеять этот бесценный дар и будет зависеть вся его жизнь, ведь все в жизни можно купить кроме здоровья.

Цветок здоровья - это необычный цветок. Чтобы он рос, креп и цвел необходимо выполнять пять условий –

1.- обязательно заниматься спортом и делать зарядку.

2.- правильно питаться.

3.- как можно больше быть на свежем воздухе.

4.- любить воду.

5.- принимать летом солнечные ванны.

Очень хорошо укрепляют цветок здоровья и подвижные игры на свежем воздухе.

Наше здоровье – это очень ценный, но хрупкий цветок. Он дарится человеку при рождении только один раз в жизни. От того как человек будет беречь, холить и лелеять этот бесценный дар и будет зависеть вся его жизнь, ведь все в жизни можно купить кроме здоровья.

Цветок здоровья - это необычный цветок. Чтобы он рос, креп и цвел необходимо выполнять пять условий –

1.- обязательно заниматься спортом и делать зарядку.

2.- правильно питаться.

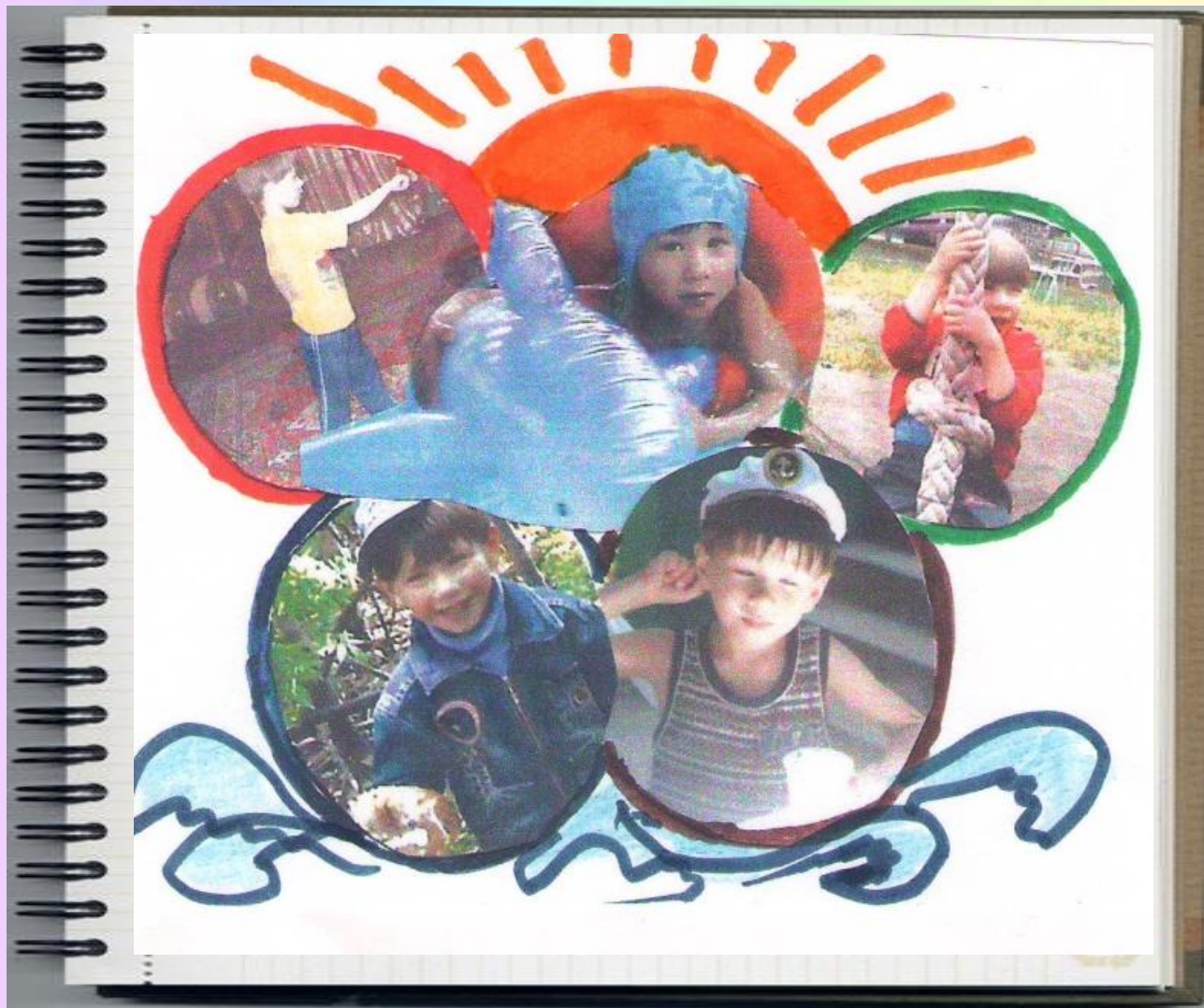
3.- как можно больше быть на свежем воздухе.

4.- любить воду.

5.- принимать летом солнечные ванны.

Очень хорошо укрепляют цветок здоровья и подвижные игры на свежем воздухе.

Эмблема здоровья



Что такое здоровье

*Счастье, радость, когда
все по плечу и все в жизни
радует. Для этого нужно
чистый воздух, чистая
вода, правильное питание
и гармония в душе.*



Знай и люби свое тело

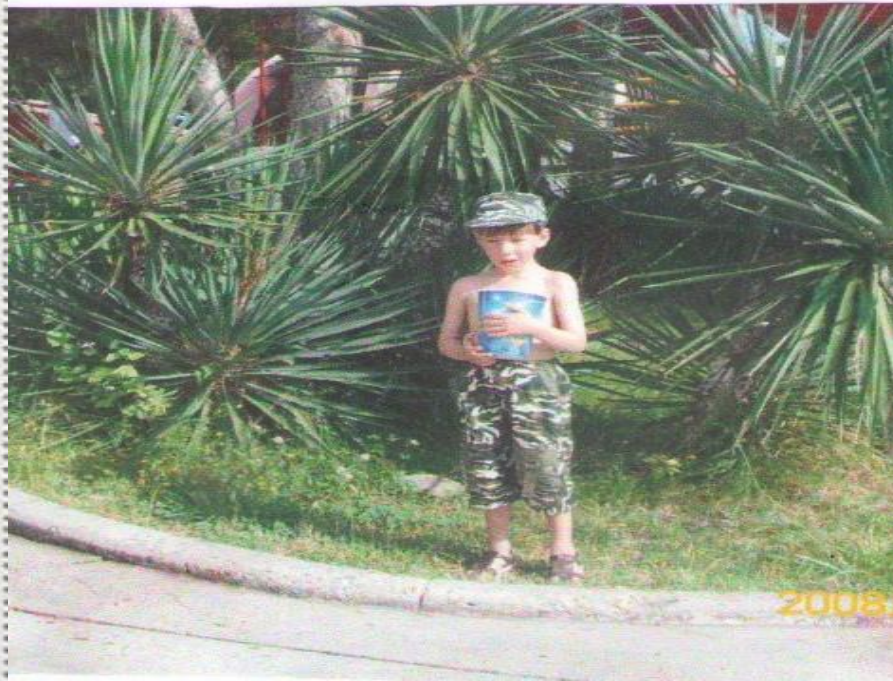
Я знаю и люблю свое тело, поэтому я стараюсь, чтобы оно было чистым. Я очень люблю купаться. После купания я сушу свои волосы феном и пью чай. После чая я смотрю «Спокойной ночи малыши» и ложусь спать, так как за день тело устало и должно отдохнуть





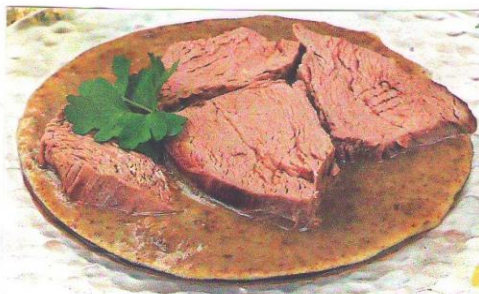


Чтобы тело не болело я четко знаю, какие продукты полезны, а какие вредны для моего организма, а чтобы оно наполнялось здоровьем мы всей семьей на лето улетаем в Сочи, чтобы солнце, воздух и вода а также морской песок наполнили его энергией и здоровьем на весь год.



Правильно питайся!

Полезные продукты.



Мясо



Хлеб

картинка



Рыба



картинка
четвёртая

Яйцо Молочные
продукты



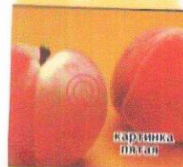
Мед



картинка
третья



картинка
четвёртая



картинка
пятая



картинка
шестая

Фрукты

Овощи



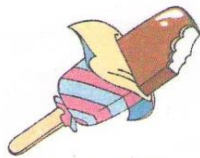
Ягоды

Не ешь – это вредно!

Вредные продукты.



Торт



Мороженное



Картофель
Фри

Копчености



Компашки,
кириешки



Чипсы



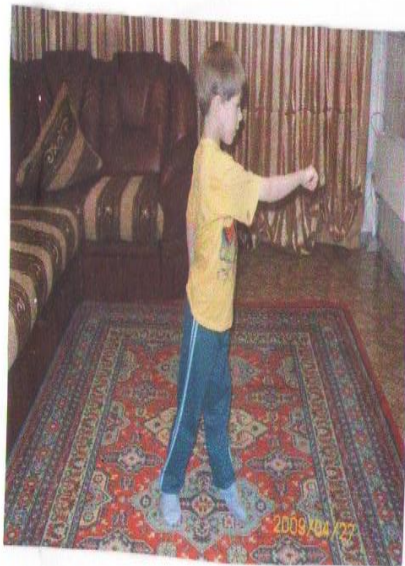
Конфеты



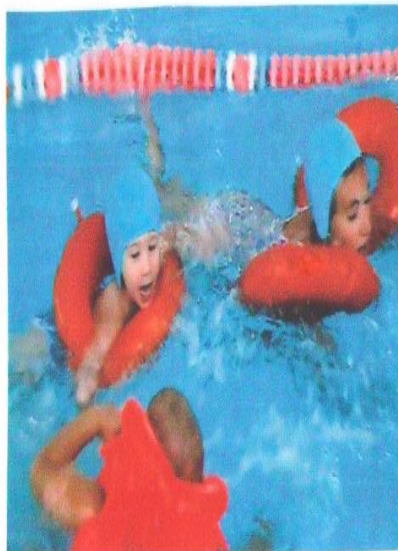
Продукты быстрого
приготовления

Будь сильным!

Чтобы стать сильным я должен сделать



Занятия УШУ мне очень нравятся



Я очень люблю посещать бассейн

Уральское региональное отделение
Федерации УШУ России

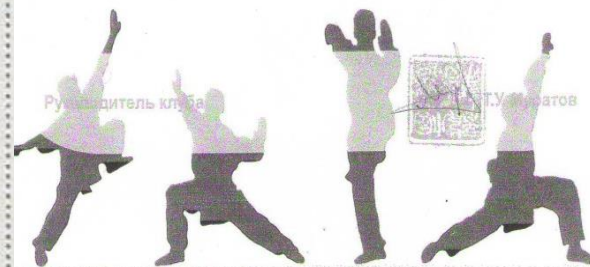


ДИПЛОМ

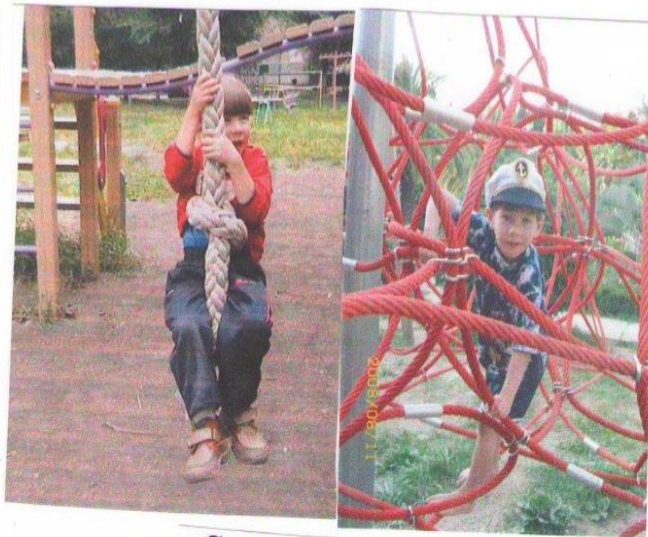
НАГРАЖДАЕТСЯ

Чусов Денис

Участник первого открытого урока
среди спортсменов
клуба спортивно-оздоровительного
УШУ "Гунфу"



г.Нижневартовск 15.03.2009 г.



**Спортивные игры
свежем воздухе**



**Мы все вместе
выезжаем на Татру
покататься на лыжах**



**Катания на лошадях
в зимние праздники**

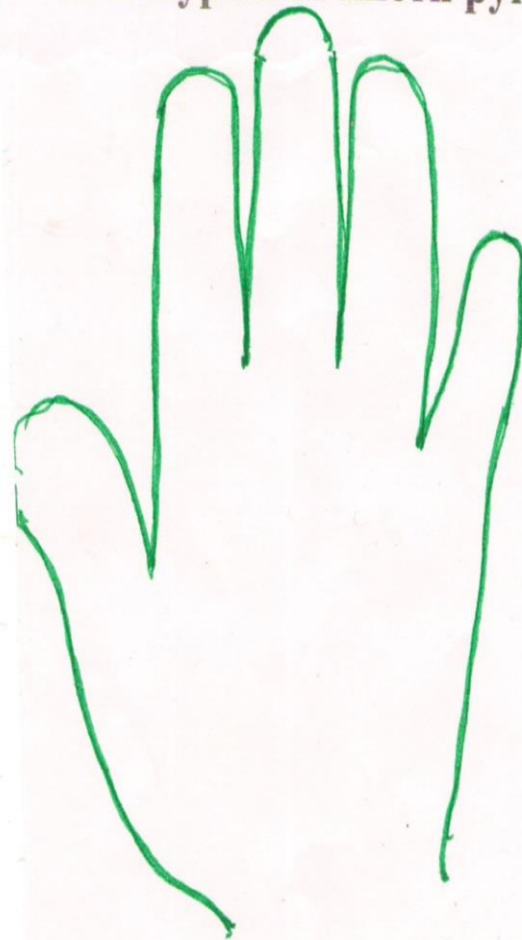


Мое сердечко за 1 мин.

делает _____ ударов



Это контур моей кисти руки



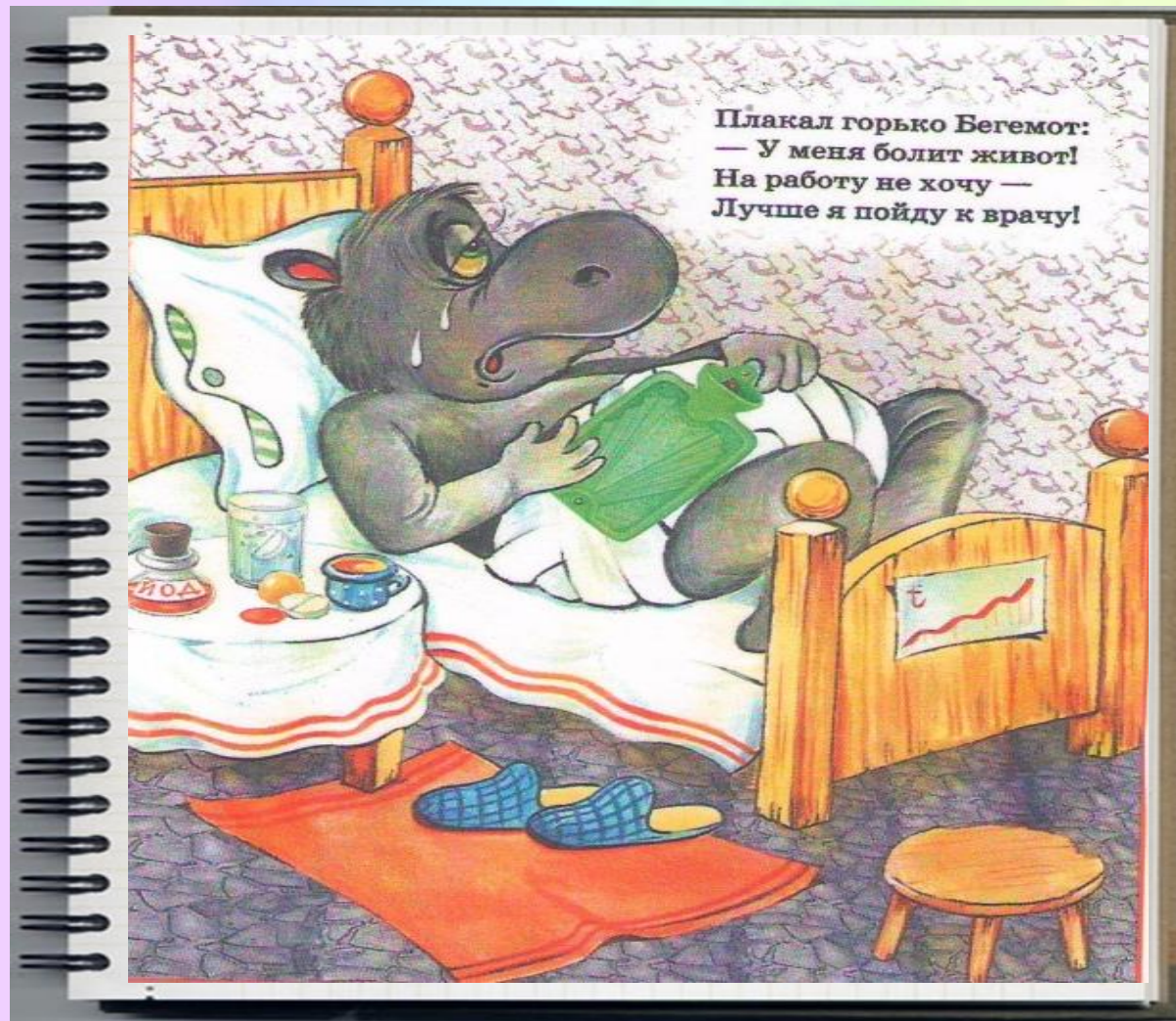
Здоровье – это ...

Я представляю себе здоровье так



***Я представляю
здоровье как весе-
лого счастливого
малыша купаю-
щегося в лучах
счастья и любви.***

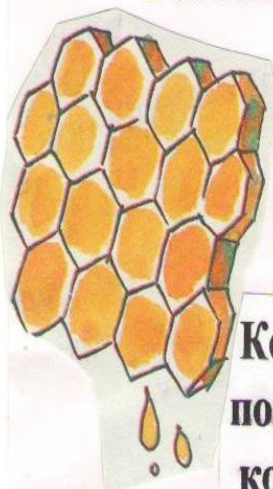
Болезнь – это ...



Плакал горько Бегемот:
— У меня болит живот!
На работу не хочу —
Лучше я пойду к врачу!

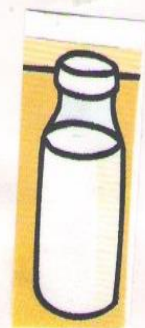
Народные средства от болезни

Такими народными средствами



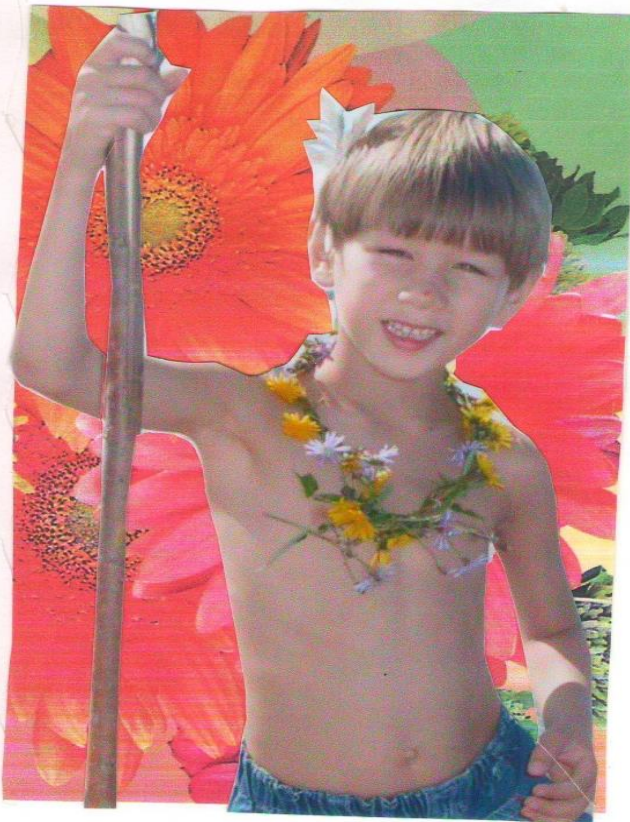
меня лечили дома

Когда я болею, мама поит меня грудным сбором который содержит ромашку, багульник, календулу, фиалки трехцветной, корень солодки, листья мяты перечной.



Моя сказка о здоровье

Цветок Здоровья



В одной очень богатой семье родился мальчик. Родители очень давно хотели иметь наследника, куда только они не обращались, все было напрасно, и вот когда они уже совсем отчаялись, сбылась их мечта. Назвали они сына Святославом, так как для них он был светом в окошке и смыслом их жизни. Счастью не было предела, но они так любили свое чадо, что не давали сыну бегать – боялись, что упадет, на улицу не пускали – вдруг солнышко обожжет лицо или ветер его обветреет, а еще не дай бог потеряется. Кушать мальчику давали только протертую еду. Даже тюль в комнате Святослава не открывалась, чтобы яркий солнечный свет не раздражал глаза и не портил зрение ребенку. В результате подобного обожания и оберегания от любого дуновения ветерка Святослав рос очень болезненным и капризным ребенком. К кому

только не обращались родители, чтобы вылечить своего любимого сыночка, однако с каждым днем Святославу становилось все хуже и хуже, и вскоре малыш слег и даже перестал вставать с постели. Совсем отчаялись родители, но тут неожиданно пришла телеграмма, что приезжает одна дальняя родственница, о которой все уже забыли и считали, что она давно уже умерла, так как ей было уже очень много лет. Каково же было удивление родителей, когда вместо старой дряхлой старухи они увидели веселую, шуструю женщину, которую никак нельзя было назвать старушкой. Она казалась лет на двадцать моложе своего возраста. Рассказали родители женщине о своей горе, и она обещала им помочь в их беде. Посмотрела родственница на мальчика, поговорила с ним, с няньками, посмот

рела что и как кушает Святослав, и после этого позвала родителей и сказала: «Я ничем не могу помочь. У меня есть одно средство, но мне кажется, что оно бесполезно, потому что для этого ваш сын должен подняться на высокую гору и сорвать цветок Здоровья, который цветет круглый год, если хозяин занимается зарядкой, спортом, правильно питается и соблюдает правила гигиены, много гуляет. Если хотя бы одно из этих условий не выполняется – цветок чахнет и его хозяин опять сильно заболевает. Секрет заключается в том, что его нельзя купить или подарить – его можно добыть только самому. Только этот цветок может помочь Святославу. Но мальчик даже не хочет вставать, а ведь он должен подняться на гору, преодолеть много труд

ностей и сорвать волшебный цветок. Я не уверена, хватит ли у него упорства и мужества все это сделать». Выслушал все это Святослав и решил во что бы то ни стало добыть цветок. Собрался Святослав в дорогу, простился с отцом и матерью и отправился в путь. Сделав несколько шагов мальчик понял, что он не готов к трудностям предстоящего пути. Чтобы хорошо подготовиться к дороге Святослав стал ежедневно делать зарядку, много гулять, помогать отцу в работе по дому, ежедневно проветривать комнаты дома. Это привело к тому, что у мальчика стал хорошим аппетит, он окреп, стал сильным и ловким. Капризы тоже ушли в прошлое, так как у него все стало получаться, за что бы он не взялся. Все вокруг удивлялись, как изменился ребенок. Вскоре

Станислав понял, что он готов к дороге. Родители с легким сердцем отпустили сына в путь, так как вместо избалованного и капризного малыша перед ними стоял крепкий и уверенный в себе мальчик, который очень много что умел.

Прошло много месяцев, прежде чем Святослав вернулся домой. За время путешествия солнце напитало его своей энергией, ветер подарил румянец, а дорога, вода и горы укрепили тело Святослава. Родители очень удивились, увидев, что сын пришел без цветка. «А где же цветок?» - спросили они. Святослав только улыбнулся в ответ. Мать с отцом взглянули на веселого, здорового, красивого и счастливого сына и все поняли. А вы поняли в чем секрет цветка Здоровья?

Запомни!

Нам нужно знать свое тело, знать и любить.

Самое первое дело – в мире с ним жить.

Сделай его сильным, сделай его быстрым,

Сделай его, сделай его чистым.

