

МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!



Подготовила воспитатель МБДОУ № 55 «Хрусталик» Переверзова Е.А.

МОЕМ  
РУКИ  
ЧИСТО,  
ЧИСТО!

# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

**НЕ ЗАБЫВАЙ!**

перед едой  
после общения с животными  
после посещения туалета  
после кашля и чихания  
после игр и занятий спортом

- 

1 Открой кран и смочи руки водой.
- 

2 Нанеси на ладони мыло.
- 

3 Интенсивно разотри ладони до его вспенивания.
- 

4 Помой тыльные стороны кистей.
- 

5 Потри пальцы с внешней стороны.
- 

6 Разотри ладони.
- 

7 Помой тыльные стороны кистей.
- 

8 Промой руки под струей воды и выключи кран.
- 

9 Тщательно высуши руки полотенцем.

**МОЙ РУКИ НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД!**





**ЗУБЫ  
ЧИСТИМ  
ЕЖЕДНЕВНО**



1. Наружные  
поверхности  
зубов



2. Внутренние  
поверхности  
зубов



3. Внутренние  
поверхности  
передних  
зубов



4. Жевательная  
поверхность  
зубов



5. Массаж  
десен



6. Чистка  
языка

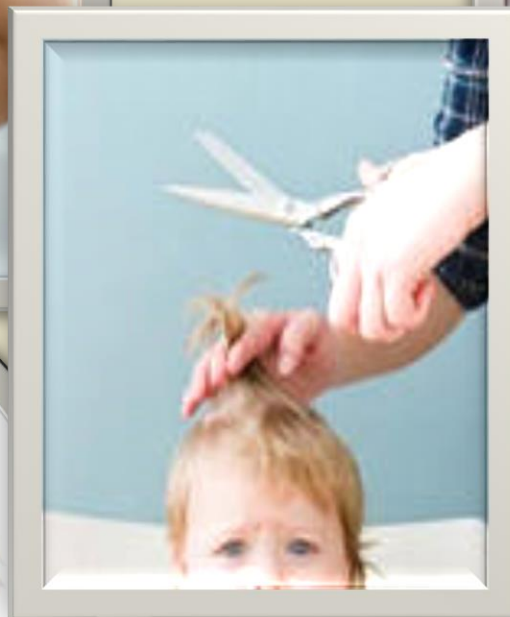
**ПРИНИМАЙТЕ ДУШ, СОДЕРЖИТЕ ТЕЛО В  
ЧИСТОТЕ – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**



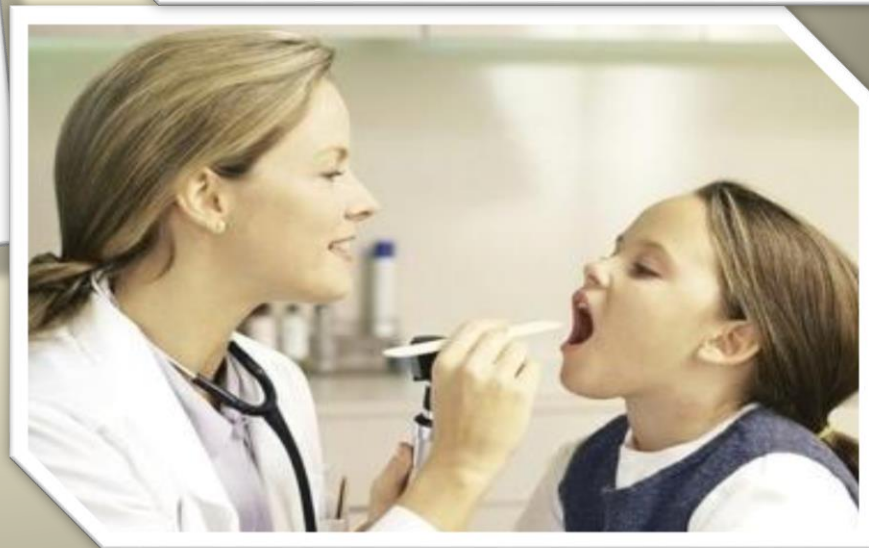
И В ВАННЕ, И В БАНЕ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ  
ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!



# ГИГИЕНА – ДРУГ ЗДОРОВЬЯ!



# МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ – ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛИВАНИЙ



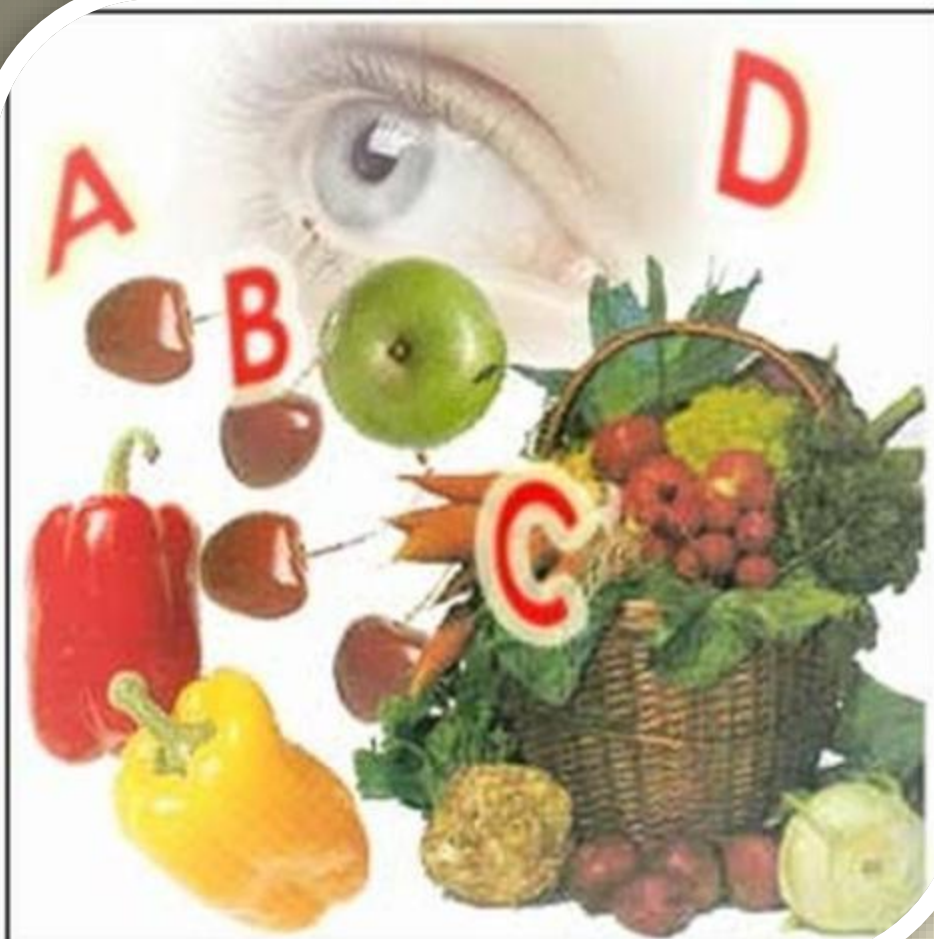
# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

**В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!**





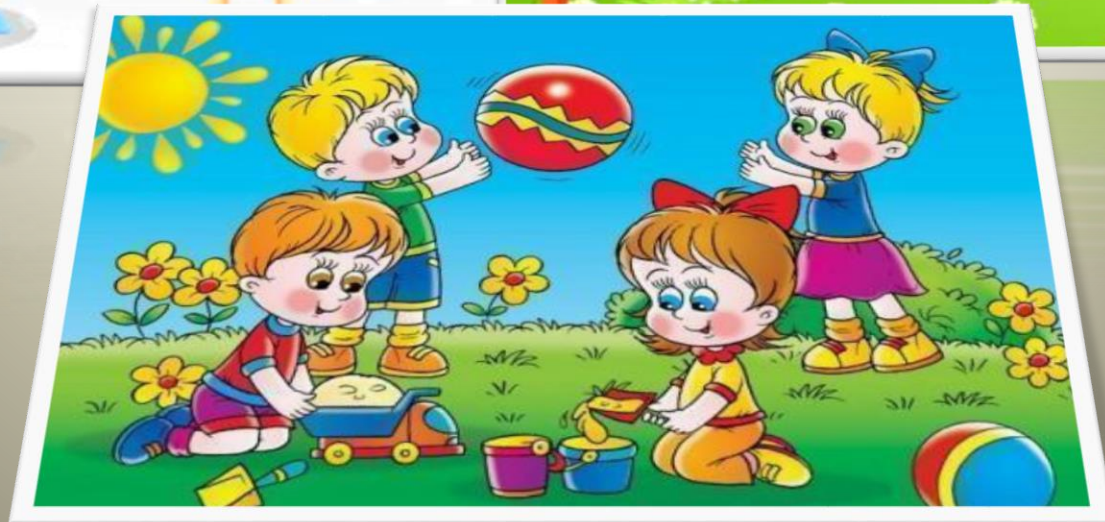
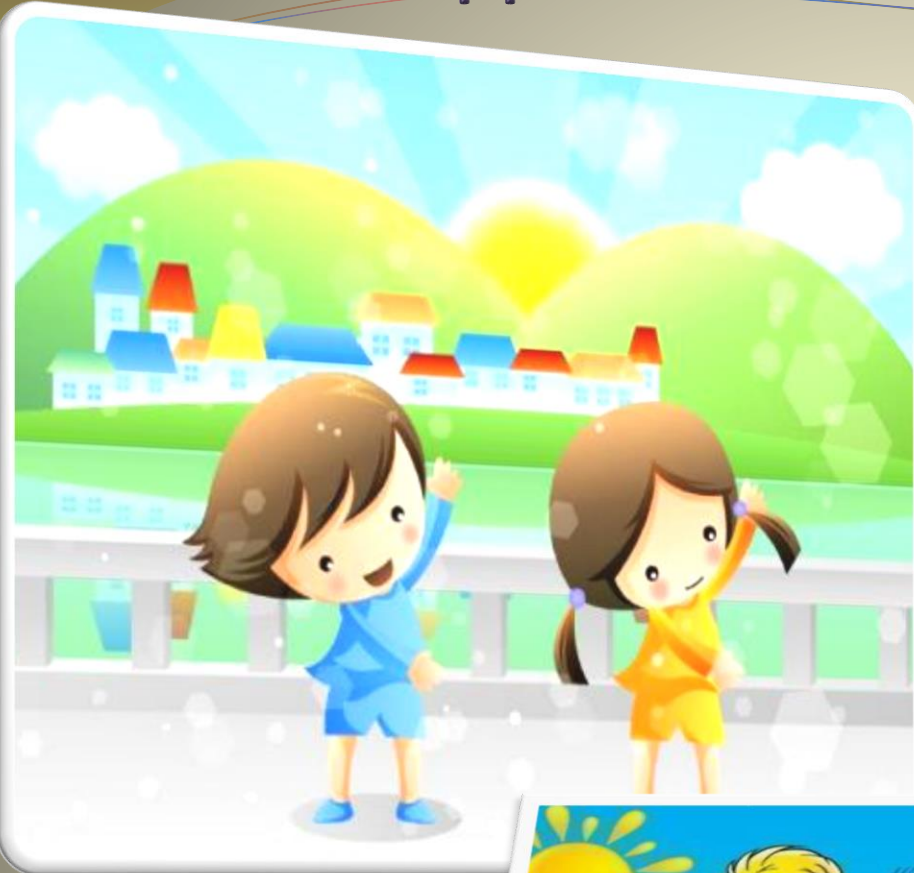
# ВИТАМИНЫ, ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАМ НУЖНЫ!



# МИКРОБАМ В НАШЕМ ДОМЕ МЕСТА НЕТ!



# ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!



# ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ – необходимы растущему организму.



**НА ПРОГУЛКУ НАДО ОДЕВАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ  
НЕ ПЕРЕОХЛАДИТЬСЯ ИЛИ НЕ ПЕРЕГРЕТЬСЯ.**



**ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ РАДОСТНОЙ И  
СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!**

