

## «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Здоровье – это самое главное богатство человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Родителям было предложено провести с детьми беседы о здоровье «Живые витамины», «Вредная еда», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»; чтение художественной литературы: А. Милн «Воспаление хитрости», С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки». Родители вместе с детьми разучили пальчиковые гимнастики «Мою руки», «Компот»; познакомились с пословицами о здоровье.

### Пальчиковая гимнастика «Мою руки»

Мыло бывает разным-преразным  
(дети намыливают руки)

**СИНИМ** (соединяют подушечки указательных пальцев)

**ЗЕЛЕНЫМ** (соединяют подушечки средних пальцев)

**ОРАНЖЕВЫМ** (соединяют подушечки безымянных пальцев),

**КРАСНЫМ** (соединяют подушечки мизинцев)

Но не пойму, отчего же всегда  
**ЧЕРНОЙ-ПРЕЧЕРНОЙ** бывает вода  
(отображают эмоцию удивления)



### «Компот»

Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много. Вот!  
**(левую ладонку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)**

Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
**(загибают пальчики по одному, начиная с большого)**

Варим, варим мы компот.  
Угостим честной народ.  
**(опять «варят» и «мешают»)**





## Пословицы про здоровье

- ✓ *Здоровье дороже всякого золота.*
- ✓ *В здоровом теле здоровый дух.*
- ✓ *Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.*
- ✓ *Чистота – залог здоровья.*
- ✓ *Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.*
- ✓ *Богатство – на месяц, здоровье навсегда.*
- ✓ *Береги платье снову, а здоровье смолоду.*



