

# Я имею право

Лапшина Е. В., воспитатель первой квалификационной категории

Здравствуйте, ребята!

А вы знаете, что слово «здравствуй» обозначает «будь здоров»? Вот поэтому люди при встрече желают друг другу доброго здоровья.

Как хорошо быть здоровым! Говорят, если человек здоровый, значит, он счастливый.

У нашего здоровья есть немало друзей, которые помогают его укрепить. Давай все вместе попробуем их отыскать.



*«Жил на свете человек, скрюченные ножки,  
И гулял он целый век по скрюченной дорожке.  
А за скрюченной рекой в скрюченном домишке  
Жили летом и зимой скрюченные мышки.  
И стояли у ворот скрюченные елки,  
Там гуляли без забот скрюченные волки.»*

«Скрюченная песня», К. Чуковский



1) Как вы думаете, почему жители стали такими?

2) А мы можем стать такими?

3) Что нужно делать скрюченным людям, чтобы стать здоровыми?

Давайте поиграем в игру «Какие виды спорта ты знаешь?»







футбол



хоккей



лыжи



фигурное катание







художественная гимнастика



самбо



Вот мы с вами нашли первого друга здоровья – **это занятия спортом.**





Робин Бобин Барабек скушал сорок человек,  
И корову, и быка, и кривого мясника,  
И телегу, и дугу, и метлу, и кочергу.

А потом и говорит: "У меня живот болит!"

«Барабек», К. Чуковский



1) Что случилось с Робинот Бобинот?

2) Почему нельзя много есть?

3) Какие вы знаете полезные, а какие вредные продукты?

Второй наш с вами друг здоровья – **это правильное питание.**



А как вы думаете, с чего должен начинаться день у каждого человека?

Чтобы быть здоровым, нужно каждое утро делать зарядку.  
Приглашаю вас на зарядку!







Молодцы! Когда мы делаем зарядку, у нас становится лучше аппетит, зарядка помогает работе всех органов.

Поэтому очень важно, чтобы зарядку делал каждый - это третий верный друг нашего здоровья.





Но иногда вы можете заболеть. Кто вам тогда поможет?  
Какого сказочного доктора вы знаете?





Что делает ваша мама, если вы заболели?  
Правильно, она вызывает врача, он выписывает вам лекарство.  
Вы лечитесь и становитесь здоровыми.

В нашей стране каждый ребенок имеет право на лечение.  
Никто не имеет права запретить вам обратиться ко врачу,  
потому что здоровье – это главная ценность человека.  
Право на медицинский уход записано в Конвенции о правах ребенка.





# Дети имеют право на медицинский уход



Право на медицинское обслуживание необходимо всем детям, чтобы они росли здоровыми и счастливыми. Все люди должны заботиться о своем здоровье. Давайте определим правила, чтобы быть здоровыми:

1. Одеваться в соответствии со временем года.
2. Каждое утро делать зарядку.
3. Правильно питаться, больше есть овощей и фруктов.
4. Ежедневно заниматься спортом.





**До свидания!**

