

Отзыв о книге М.И. Бакуниной «Будь здоров» воспитателя МАДОУ № 9 Ж.С. Галонской

Недавно мы вместе с воспитанниками читали книгу «Будь здоров» М.И. Бакуниной. Книга предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Автор книги интересно и красочно рассказывает детям о здоровом образе жизни.

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

В книге М.И. Бакуниной «Будь здоров» детям в доступной форме рассказывается, что делать, чтобы быть здоровым – не пренебрегать правилами личной гигиены, режимом дня, правильно питаться, заниматься спортом, все то, что нужно знать детям. Ведь человек, который ведёт здоровый образ жизни, многого может добиться, он редко болеет, у него всегда хорошее настроение.

Книга включает три раздела: «Гигиена», «Правильное питание», «Для чего нужны физические упражнения». 64 страницы книги содержат много полезной информации, которая очень легко воспринимается воспитанниками, и красочные иллюстрации.

В первом разделе «Гигиена» ребята узнают об элементарных правилах гигиены.

Чистота – залог здоровья. Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены, которые хорошо описаны в книге (чистить зубы, мыть руки после прогулки и перед приёмом пищи, уделять внимание чистоте одежды).

Во втором разделе «Правильное питание» ребята узнают, какие продукты полезно употреблять, а какие нет. И главное, что от питания зависит и физическое развитие организма, про которое рассказывается в третьем разделе «Для чего нужны физические упражнения». Что такое быть здоровым? Это не болеть, быть весёлым и подвижным. Для этого необходимо правильно питаться, ухаживать за своим телом и заниматься физическими упражнениями.

В конце издания – толковый словарик, который объясняет некоторые понятия и термины (например, авитаминоз, белки, витамины и т.д.).

Книга подойдёт как для совместного чтения в кругу семьи или в детском саду, так и для самостоятельного чтения.

Обсуждение с воспитанниками прочитанного помогает детям лучше запомнить новую для них информацию и применять полезные советы из книги на практике, чем мы и занимаемся каждый день в нашем дошкольном учреждении.

Книга «Будь здоров» М.И. Бакуниной – это любимая книга моих воспитанников. Ребята не только с увлечением слушают чтение книги, рассматривают картинки, но и стараются выполнять все рекомендации, чтобы всегда быть здоровыми и счастливыми.

Читайте вместе с детьми книгу М.И. Бакуниной «Будь здоров» и будьте всегда здоровыми!

#книга_русскоеслово