

A top-down view of a light blue wooden surface. In the top left is a clear plastic water bottle with a blue cap. A yellow measuring tape is coiled at the top. To the left are two red dumbbells. Scattered around are several slices of kiwi, orange, and a whole red apple and green apple. A white spiral-bound notebook is open in the center, with text on its page.

Здоровый образ жизни

Воспитатель:
Белоскурская Н.А.

Что такое здоровье?

- Это главное жизни.
Будет здоровье – будет успех,
радость;
- Это хорошее самочувствие;
- Это способность к полноценной жизни;
- Это отсутствие болезней;
- Когда мы улыбаемся и радуемся жизни.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) -

образ жизни человека, направленный на сохранение **здоровья**, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.





Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.



Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,



Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



Что нужно делать, чтобы победить микробов?

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Соблюдать чистоту дома



Соблюдать чистоту одежды



Занятие спортом



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

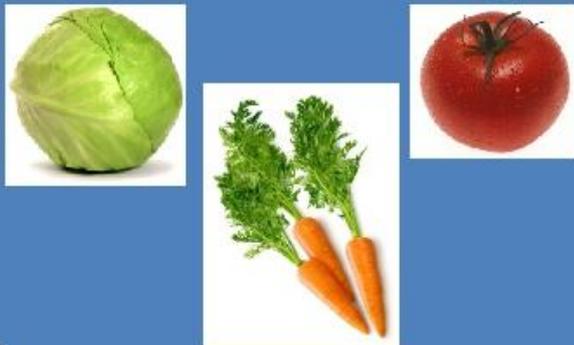


Полезная еда

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

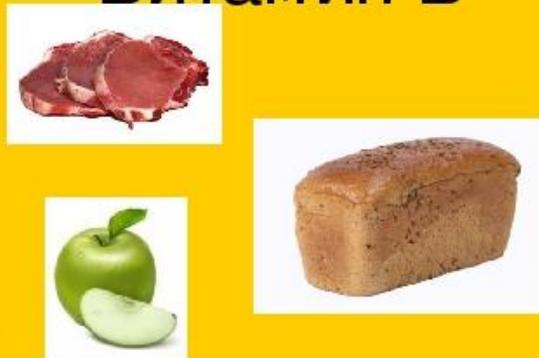


Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными, иметь
хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и зубы
были здоровыми.

Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми.

Вредная еда



Пирамида здорового питания

