

Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Подготовила:
учитель-логопед МКДОУ
«Детский сад «Белоснежка»
Долматова Е.Н.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



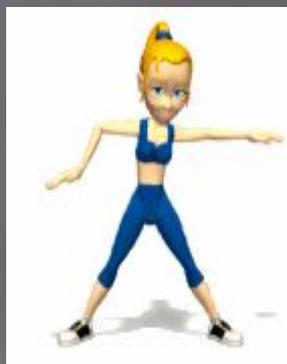
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята,
знать
Нужно всем побольше
спать.



Утром надо не
лениться– На зарядку
становиться!

Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.





Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра



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



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





В баскетбол мы все
играли,
И в кольцо мы мяч
бросали.

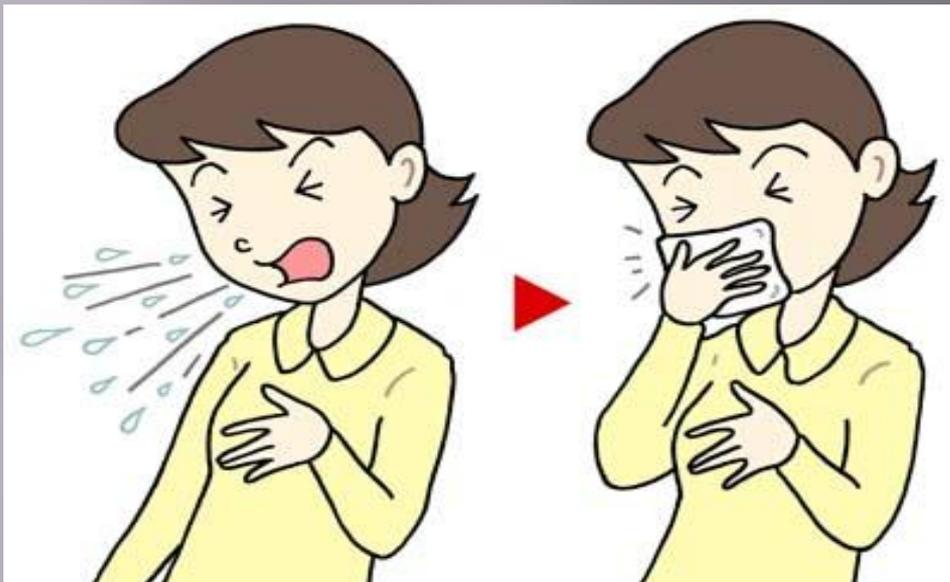
Ну, а кто играл в
футбол,
Тот спортивный
чемпион!



Спорт наш лучший,
лучший друг.

Говорю вам это вслух!!!





Ну, а если уж
случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!





Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!

Берегите себя и будьте здоровы!