

Здоровый образ ЖИЗНИ



Воспитатель
Сенчугова Елена
Алексеевна
МБДОУ Детский сад
комбинированного вида
№42

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.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Здоровый образ жизни включает в себя: правильное питание, здоровый сон, спорт и постоянные прогулки на свежем воздухе.

ЖИЗНИ

Правильное питание. Витамины.

Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не
купить,
За ним нужно всем
следить.
Лучше с ранних лет
начать,
Ни минуты не терять.

Чтобы мне
здоровым быть,
Надо овощи
любить.
Свёкла, репка,
лук, морковь —
Моя первая
любовь.



Здоровый сон

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глаза слипаются, мы зеваем: пришло время спокойно лечь, чтобы поспать. Мы не остаёмся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся... 5-8 лет ребёнку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.



Спорт

Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.





**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



Отмена н



Личная гигиена

1. Уход за телом
2. Чистота жилища
3. Сохранение здоровья
4. Опрятность
5. Уход за одеждой

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.