



Захарова Вера Геннадьевна
Учитель начальных классов.





Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.









На прогулку
выходи, свежим
воздухом дыши.
Только помни при
уходе: одеваться
по погоде!



Чтоб здоровым
быть сполна
Физкультура
всем нужна.



Нам зарядка
помогает,

Она здоровье
укрепляет.



**Будем бегать
быстро, дружно
Победить нам
очень нужно!**



**Здоровье дарит
радость. Здоровье
дарит свет.
Здоровье – это
сила! Здоровье –
это смех!**



Где здоровье,
там и я. Со
здоровьем мы
друзья.



Утром встал –
открыл окошко. На
зарядку становись!
Вправо, влево
повернись.



По утрам ты
закаляйся,

Водой холодной
обливайся.

Будешь ты всегда
здоров.

Тут не нужно лишних
слов.



На зарядку встали
дружно, наклоняться
нам не трудно.

За здоровьем мы
следим и болеть мы не
хотим.



Будем вместе мы
играть

Бегать, прыгать и
скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы
поскорее.



Здоровье надо
беречь с ранних
лет, Оно избавит
вас от всех бед.

РЕЖИМ ДНЯ

1. Зарядка
2. Утренняя гимнастика
3. Завтрак
4. Школьные уроки
5. Обед
6. Прогулка
7. Домашние задания
8. Прогулка
9. Мытье по вечерам
10. Сон
11. Сон

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



Федеральное государственное учреждение
«Центральный институт просвещения школьников»



**«Здоровое питание –
основа здорового
образа жизни»**





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



Надо кушать, а
не жрать и очень
медленно
жевать, каждый
кусочек
смаковать"

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития и воспитания детей дошкольного возраста»

КТО ХОРОШО ЖУЁТ!



ГОТ ДОЛГО ЖИВЁТ!

Учитель Елизавета Петровна Иванова elzaveta_ivanova@mail.ru





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Я ТОЖЕ. А ТЫ?