

Пропаганда здорового образа жизни

Выполнил : Красильникова М.С.

Цели: пропагандировать здоровый образ жизни; формировать культуру здорового образа жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи: обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде на организм человека; воспитание бережного отношения к своему здоровью; воспитание потребности в здоровом образе жизни; продолжение формирования неприязненного отношения к вредным привычкам.

Про здоровье люди думали и в древности, ведь
пословицы - это народная мудрость:

- солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья;
- здоровье, физкультура и труд рядом идут;
- в здоровом теле - здоровый дух;
- быстрого и ловкого болезнь не догонит;
- любящий чистоту - будет здоровым!

Здоровый образ жизни – это занятие физкультурой и спортом, соблюдение правильного режима дня, личная гигиена, культура питания, отрицательное отношение к вредным привычкам



Занятие физкультурой и спортом.

Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



Режим, одно из главных условий здорового образа жизни

Режим дня

Подъем



Зарядка



Умывание



Завтрак



В школу

Режим дня

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

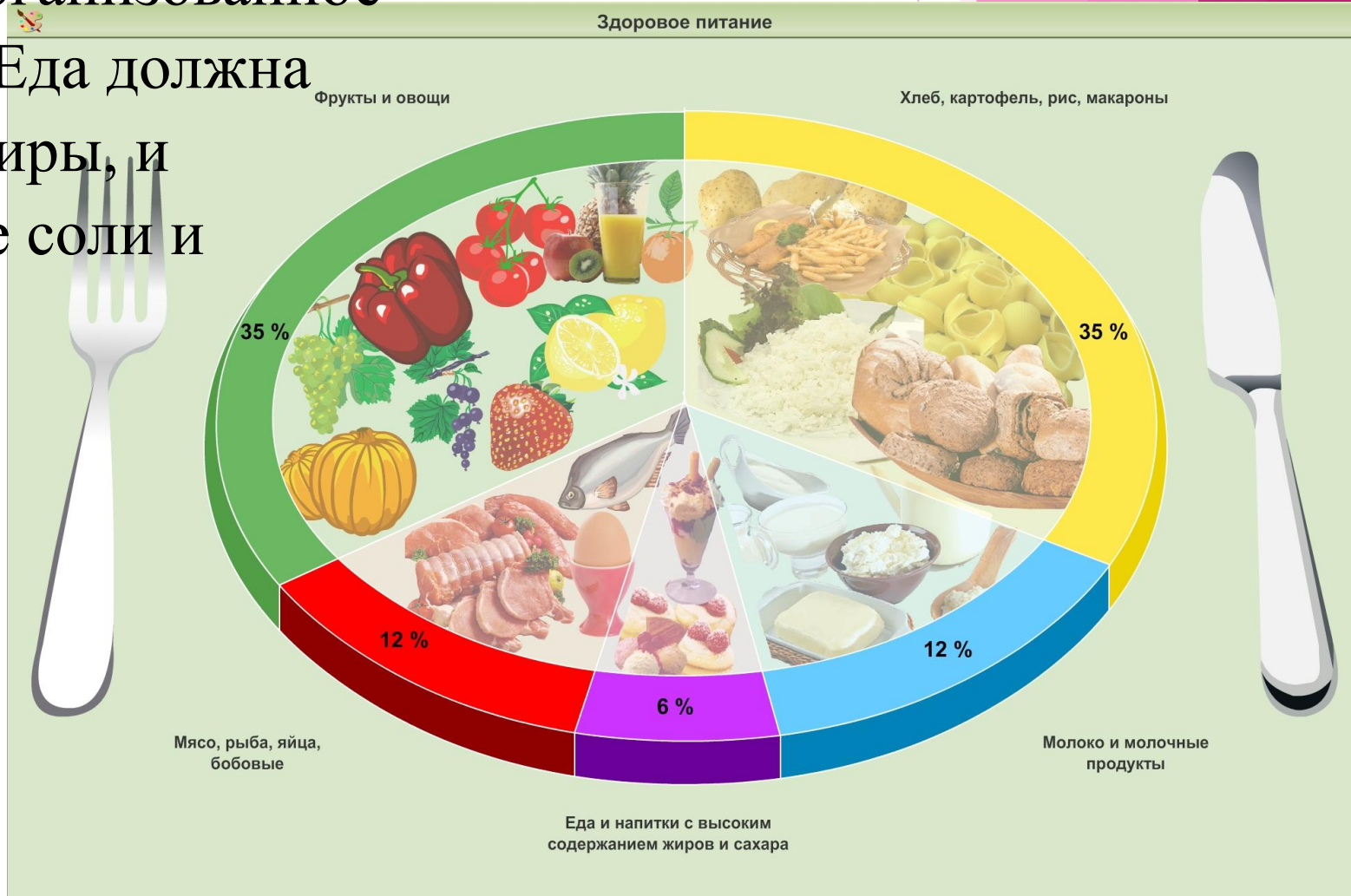


**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Здоровое питание.

Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание. Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.



Будьте здоровы!!!

