

В здоровом теле – здоровый дух!



Всем известно, всем понятно,
что здоровым быть приятно.

Воспитатель: Кулакова О.А





Мудреца спросили:
«Что является для человека
наиболее ценным и важным
в жизни:

богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

**«Ни богатство, ни слава не
делают человека
счастливым.**

**Здоровый нищий
счастливее
больного короля».**



Сегодня люди больше заботятся
о своём здоровье.
Они понимают, что здоровье
превыше богатства.
Недаром римляне говорили:
«В здоровом теле- здоровый дух!»



**«Если хочешь быть здоров -
закаляйся!»**



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.**



Спорт – это жизнь

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.



Правильное питание – это здоровье



Надоело зайнке
Лист жевать капустный!
Ну, во-первых, маленький;
Во-вторых, не вкусный.
Для начала съел сметаны
(Втихаря от строгой мамы),
Навернул борща тарелку,
Съел орешков вместе с
белкой,
Чуть колбаски, чуть
сырочка,
Бутерброд и тортик.
Точка.
Он у доктора сидит:
У него живот болит.
Надо правильно питаться,
Чтоб здоровым оставаться.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





сигареты

наркотики

алкоголь

спорт

правильное питание

свежий воздух

режим дня

электромагнитные поля

хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



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

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!

