

Здоровый образ жизни

Выполнила: Чепайкина Юлия Васильевна



Что такое здоровый образ жизни?

- Соблюдение режима дня
- Правильное питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Хорошее настроение



Соблюдение режима дня

*Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Рано я встаю с утра,
В садик мне идти пора!
Не люблю я торопиться,
Не люблю я суетиться,
А режим не соблюдать,
Можно сильно опоздать!
Можно завтрак пропустить
И зарядку пропустить,
А потом мне до обеда
Быть голодным, слабым быть!*



Правильное питание

Завтрак ты не пропускай,

Завтракать полезно,

Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил,

Ты желудку навредил!

Не забудешь про обед,

Избежишь ты многих бед.

И не позабудь про ужин –

Ужин тоже очень нужен.



Прогулки на свежем воздухе

- Собираемся гулять. Надо шубку одевать.
Валенки на ножки, бегать по дорожке.
Шапку. Шарфик. Рукавички.
Прячем в капюшон косички.
Не забудем санки взять. Вот и все! Пора гулять.
Свежий воздух малышам нужен и полезен,
Группой всей идем гулять — и никаких болезней!



Полноценный сон

- На будильник посмотрел
 - Сразу спать я захотел
 - Всегда вовремя ложусь
 - Зато бодрым я проснусь!
-
- Ложиться в кровать и просыпаться нужно в одно и тоже время, даже в выходные.



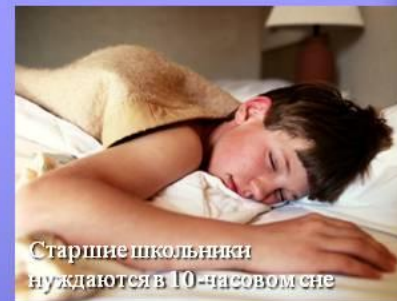
Сколько мы спим?



Младенец спит 20 часов в сутки



Дети младшего возраста
должны спать 10–11 часов в сутки



Старшие школьники
нуждаются в 10-часовом сне



Взрослому человеку
достаточно 8-часового сна



Занятия спортом



Хорошее настроение!



Загадки о зарядке.



Путешествие в мир эмоций





**Будьте
здоровы!**