

Здоровый образ жизни

Выполнила Кулагина Анна
Константиновна
воспитатель МБДОУ «Детский сад
№152»
Нижний Новгород



Растем здоровыми. Здоровый образ жизни



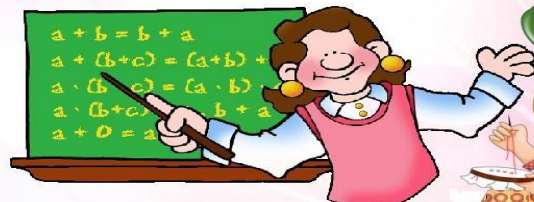
*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



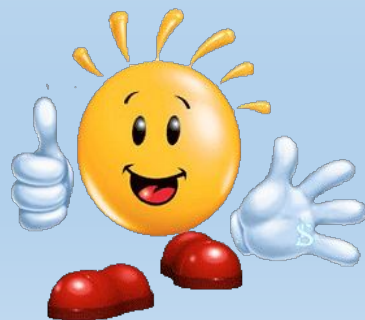
Режим дня



Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

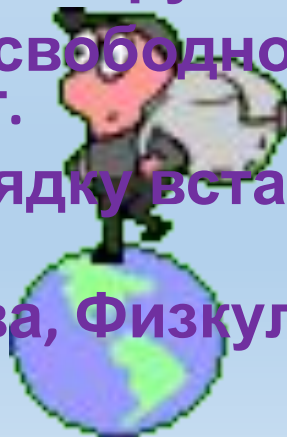


**Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасет нас она!
Зарядка**





- Руки в стороны и вниз,
- Все присели, поднялись.
- А теперь давайте вместе
- Все попрыгаем на месте!
- Шире шаг, руки выше,
- Грудь свободно дышит.
- На зарядку встали все!
- Раз, два, Физкультура!





**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**





По утрам ты обливайся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты всегда
здоров.
Тут не нужно лишних
слов. Утром - бег и душ
бодрящий,
Как для взрослых,
настоящий!
На ночь окна
открывать,
Свежим воздухом
дышать!
Ноги мыть водой
холодной,
И тогда микроб
голодный
Вас во век не одолеет!

Занимайся спортом!



Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!

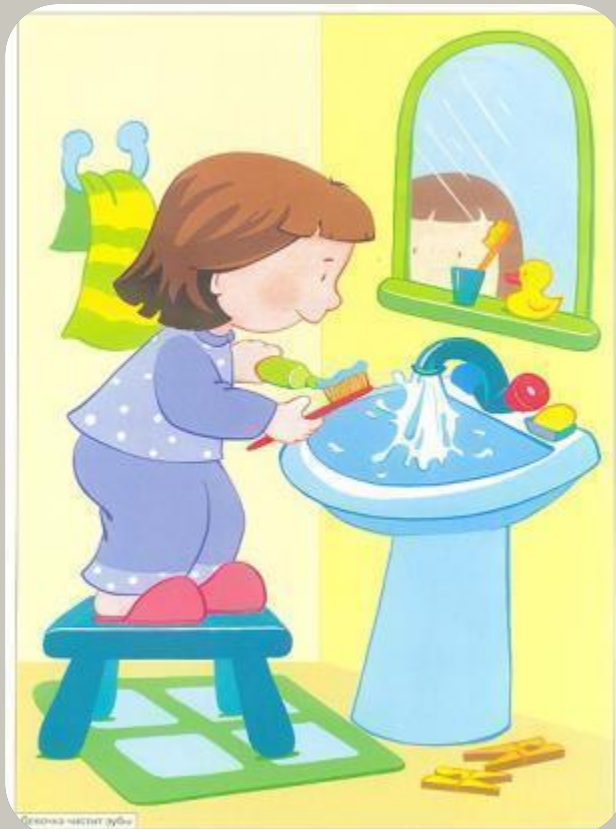
Соблюдай правила гигиены!

Чистота – залог здоровья!



Если хочешь быть здоров.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрым быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.





ЗУБЫ
ЧИСТИМ
ЕЖЕДНЕВНО



1. Наружные
поверхности
зубов



2. Внутренние
поверхности
зубов



3. Внутренние
поверхности
передних
зубов



4. Жевательная
поверхность
зубов



5. Массаж
десен



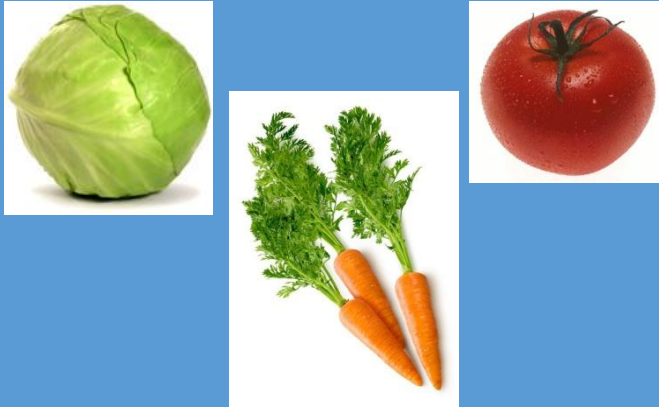
6. Чистка
языка

Правильно питайся!

*«Прежде чем за стол вам сесть,
Вы подумайте, что съесть»*

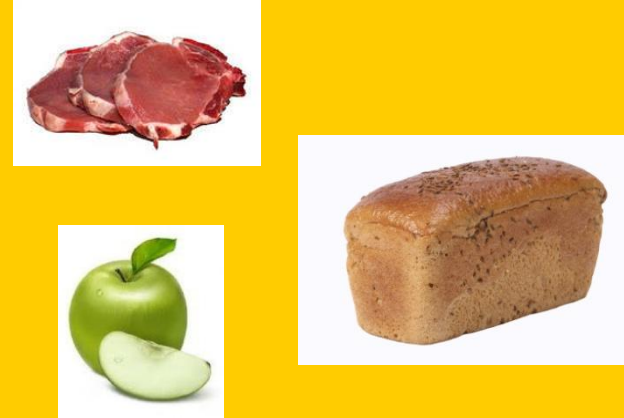


Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и
зубы были здоровыми.

Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми.



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнете жить!

**Здорово
здоровым быть!!!**