

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ГБОУ СОШ № 2103 «СП ДОУ № 1442»

**Подготовила:
воспитатель по физической культуре Сахратуллина Л.Ф.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вести здоровый образ жизни значит: соблюдать режим дня, делать зарядку, правильно питаться, заниматься спортом, следить за здоровьем.



РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте свой режим дня.
Старайтесь ложиться пораньше.
Утром и вечером не забывайте
чистить зубки.



Девочка проснулась

http://www.liveinternet.ru/users/Irisha___Irishka/



ЗАРЯДКА

Не забывайте делать утром зарядку. Она взбодрит вас и поднимет ваше настроение.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это укрепление иммунитета. Чтобы быть здоровым, надо закаляться!



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливаться нужно медленно, потихоньку. Чтобы не заболеть.



ПИТАНИЕ

Чтобы быть здоровым, нужно ещё правильно питаться. Нужно кушать фрукты, овощи, мясо, рыбу, молочные продукты.



ПИТАНИЕ



Обязательно надо пить много воды. В день от одного литра до двух.

Вода очищает нас.
Даёт нам силу и бодрость.



ПИТАНИЕ



Крупы и злаки предоставляют организму энергию.



ПИТАНИЕ

Кушать шоколад,
мороженое, пирожные,
торты, мармелад, зефир и
варенье можно, но по чуть-
чуть.



СПОРТ

Заниматься спортом очень интересно. В спорте есть очень много разных видов и каждый вид по своему интересен.



Пословицы и поговорки

Кто спортом
занимается, тот силы
набирается.



Утро встречают
зарядкой, вечер
проводят прогулкой.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Двигайся больше, проживёшь дольше.



В здоровом теле — здоровый дух.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Укладываясь спать с
пустым желудком,
проснешься бодрым.



Чем сильнее пожуешь, тем
подольше проживешь.



ЗАГАДКИ

Белая река

В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стенок всё выводит.



Волосистойю головкой
В рот она влезает ловко
И счищает зубы нам
По утрам и вечерам.



ЗАГАДКИ



Болезнь мне некогда, друзья, В
футбол, хоккей играю я. И
очень я собою горд, Что дарит
мне здоровье...



ЗАГАДКИ

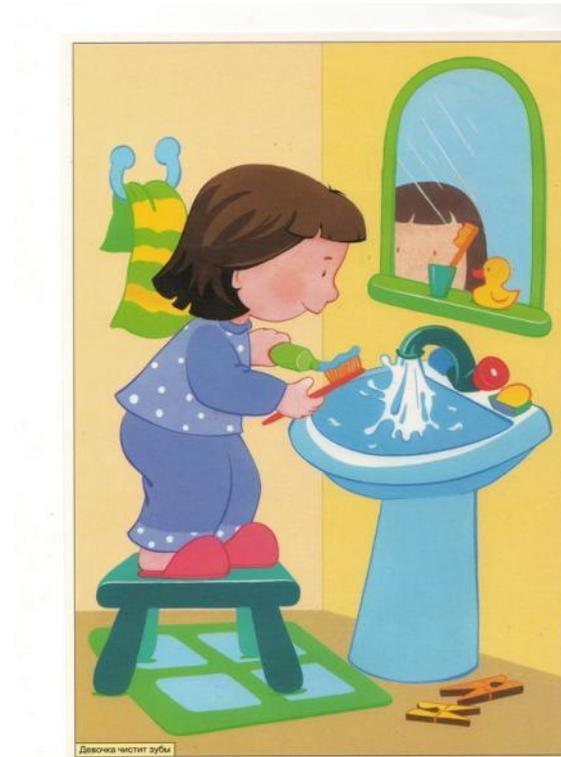


Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь -Все
упражненья по порядку!
Поможет вырасти ...



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дети, никогда не забывайте чистить зубы, делать зарядку и правильно питаться.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следите за своим здоровьем: закаляйтесь, занимайтесь спортом и не нарушайте режим дня.

《影骑 - HanNaho 韩国设计素材库》
《影骑素材杂志》 www.vj88.cn

