



МУ «Управление образования Исполнительного комитета
Менделеевского муниципального района РТ»
ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский государственный
педагогический
университет»


МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №11 «Планета
детства»

Менделеевского муниципального района РТ

ВСЕРОССИЙСКИЙ

**«Мы за здоровый образ
жизни!»**





**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**



**Здоровые дети –
здоровое будущее!**

Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровью жизненному режиму



Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом

Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



Конкурсы:

I всероссийское спортивное мероприятие по пропаганде физической культуры и спорта и организации оздоровительного пространства в семье «Спортивная семья – здоровая Россия!»;

II всероссийский творческий конкурс на лучшую организацию работы по формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни и созданию здоровьесберегающей среды

Среди дошкольных образовательных учреждений



Участники спортивного мероприятия

1. Васильев Евгений Сергеевич - папа,
Васильева Екатерина Павловна – мама,
Васильев Михаил Евгеньевич - сын

МБДОУ «Детский сад №7
«Золотая рыбка», город
Менделеевск

2. Галеев Эдуард Рамильевич - папа,
Галеева Мария Андреевна – мама,
Галеева Злата Эдуардовна - дочь

МБДОУ «Детский сад №11
«Планета детства», город
Менделеевск

3. Саттаров Рустэм Рашитович – папа,
Саттарова Гульнара
Галимзяновна – мама,
Саттаров Амир Рустэмович - сын



МБДОУ «Детский сад №6
«Аленушка», город
Менделеевск

4. Тойминцев Василий
Владимирович – папа,

МБДОУ «Детский сад №10
«Рябинушка», город

Участники спортивного мероприятия

<p>6. Исаков Сергей Александрович – папа, Исакова Эльвира Ринатовна – мама, Исакова Анастасия Сергеевна - дочь</p>	<p>МБДОУ «Детский сад №8 «Сандугачым», город Менделеевск</p>
<p>7. Сапрун Андрей Демьянович – папа, Филатова Ольга Анатольевна – мама, Филатов а Ева Андреевна - дочь</p>	<p>МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №22 «Гнездышко», город Елабуга</p>
<p>8. Андрюшенко Александр Викторович - папа Протасова Эльвира Александровна - мама, Протасова Варвара Сергеевна дочь</p>	<p>МБДОУ «Детский сад №11 «Планета детства», город Менделеевск</p>
<p>9. Соболев Евгений Юрьевич – папа, Соболева Дарья Александровна – мама</p>	<p>МБДОУ «Старогришкинский детский сад «Колос», Граховского района, Республика Удмуртия</p>





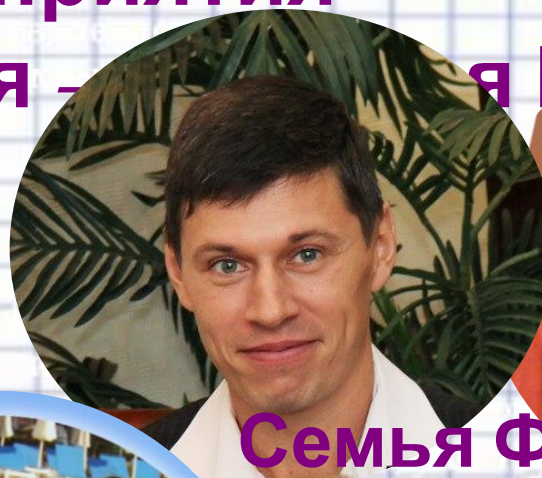
Победители первого этапа спортивного мероприятия

«Семья – это любовь»



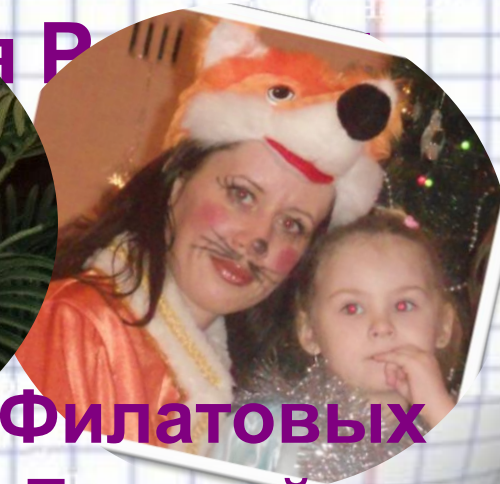
Семья

Васильевых
МБДОУ «Детский сад
№7 «Золотая



Семья Филатовых

МБДОУ «Детский сад
№22 «Гнездышко»



Семья Багаповых
МБДОУ «Детский сад
№11



**«Если хочешь
воспитать своего
ребёнка здоровым,
сам иди по пути
здоровья, иначе
его некуда будет
вести!»**

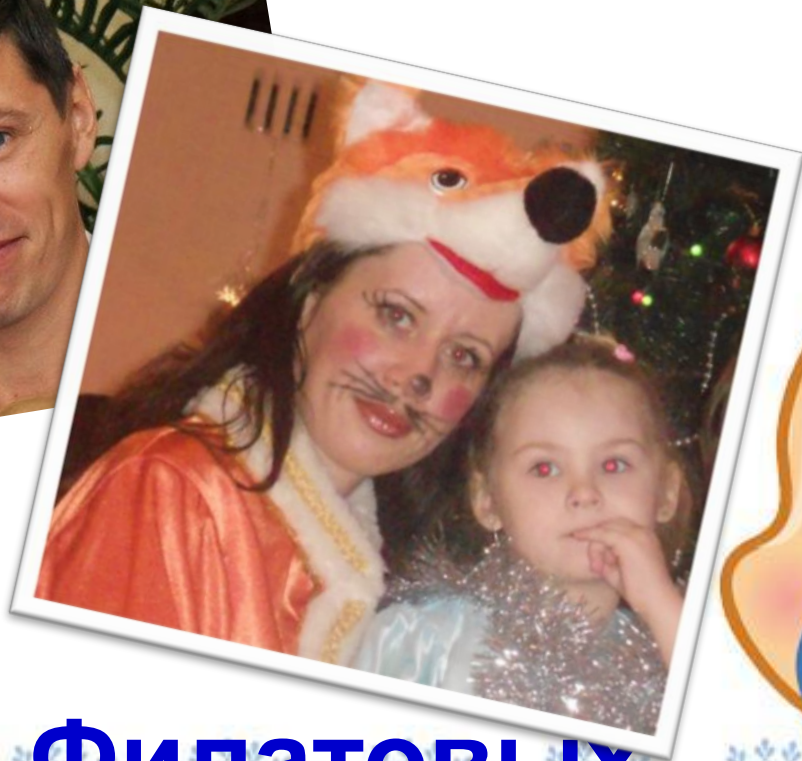


В. А. Сухомлинский



www.tvoyrebenok.ru

**Семья
Багаповых**
МБДОУ «Детский сад
№ 11 «Планета
детства»



Семья Филатовых
МБДОУ «Детский сад №22
«Гнездышко»

www.tvoyrebenok.ru



www.tvoyrebenok.ru

Семья Васильевых

МБДОУ «Детский сад №7
«Золотая рыбка»



1

«Визитная карточка»

КОНКУРС





2 КОНКУРС

«Передвижение с мячом»



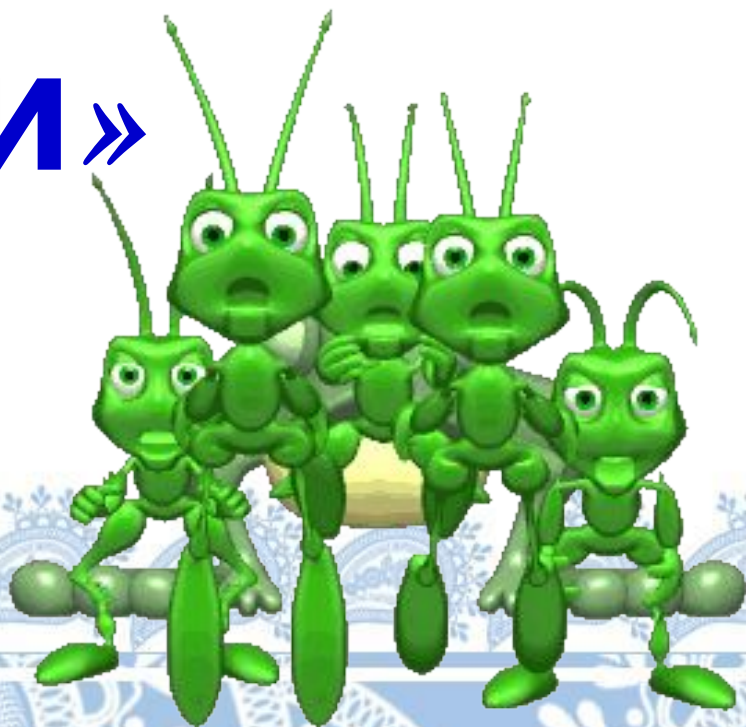
«Лягушка ³ – КОНКУРС
путешественни
ца»



4

«Кузнечик и конкурс»

и»



www.tvoyrebenok.ru

**«Жизнь требует
движения»**



чистотель



www.tvoyrebenok.ru

5



КОНКУРС «КОСМИЧЕСКИЕ ПОЛЕТЫ»



www.tvoyrebenok.ru





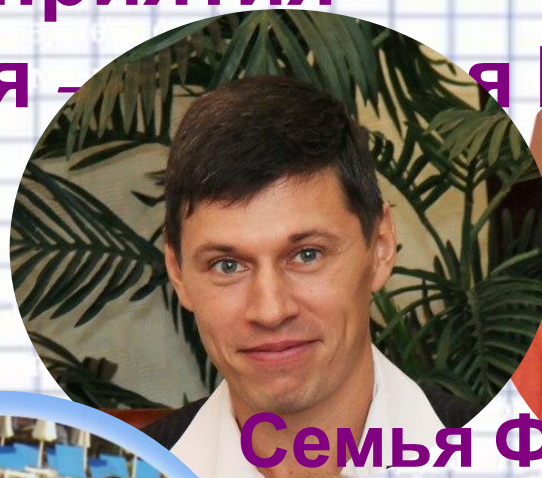
Победители первого этапа спортивного мероприятия

«Семья – это любовь»



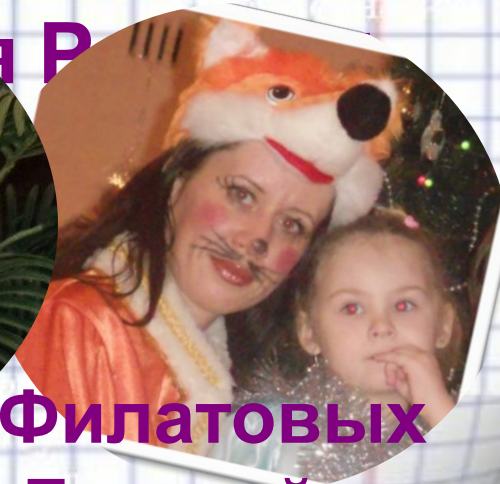
Семья

Васильевых
МБДОУ «Детский сад
№7 «Золотая



Семья Филатовых

МБДОУ «Детский сад
№22 «Гнездышко»



Семья Багаповых
МБДОУ «Детский сад
№11





**Семья -
это самое главное в
жизни
каждого человека.**

Папа может все что угодно!



II всероссийский творческий конкурс на лучшую организацию работы по формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни и созданию здоровьесберегающей среды среди дошкольных образовательных учреждений в рамках форума «Мы за здоровый образ жизни!»



**Всего в конкурсе приняло участие
188 учреждений дошкольного возраста
150 человек Педагоги 38**

Номинац

Лучшая фотография, коллаж, фотоколлаж

«Дети планеты за здоровый образ жизни!»

Количество участников 91 человек

Лучшее авторское стихотворение, песня

«Дружно, смело с оптимизмом за здоровый образ жизни!»

Лучший проект «За здоровьем в детский сад!»

Количество участников 59 человек

Количество участников 38 человек



**Дипломами 3 степени
Награждаются воспитанники
МБДОУ Детский сад №10**

«Рябинушка»
В номинации Лучший
фотоколлаж
«Дети планеты» «Самый
здоровый
жизни!»

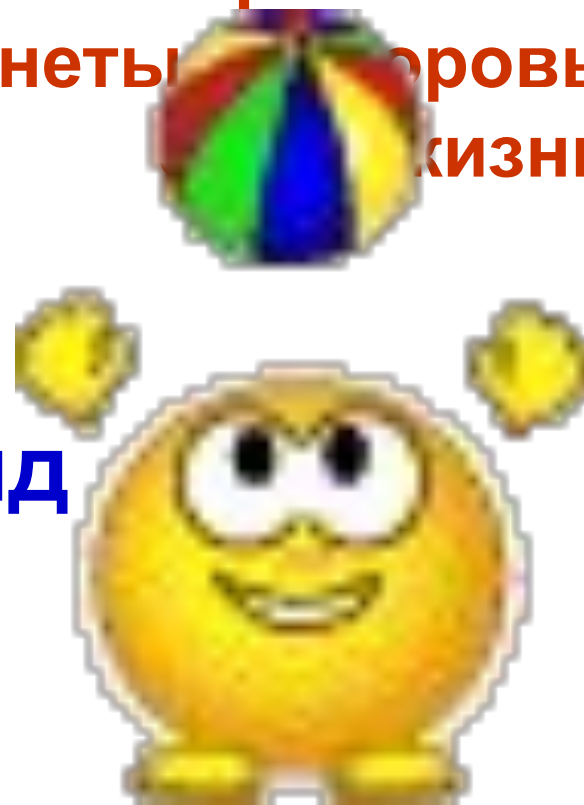
✓ **Абрамов Давид**

✓ **Зимин Данил**

✓ **Костылев Сева**

✓ **Муллазянов Саид**

✓ **Иванова София**



Дипломами 3 степени

Награждаются воспитанники

В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ

**МБДОУ «Детский сад
№2 «Сказка»**

**Хурматуллина Эмилия
Ахметшин Равиль**

**МБДОУ «Детский сад
№8 «Сандугачым»**

**Дети
подготовительной
группы
Ахметзянова Зарина**

**МБДОУ «Детский сад
№12 «Крепыш»**

**Дети
подготовительной
группы №12**

Дипломами 3 степени Награждаются воспитанники

В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ жизни»

МБДОУ «Детский са №7
«Золотая рыбка»

Килеев Виталий

МБДОУ Псеевский
детский сад «Чулпан»

Хасаньянова
Сюмбель

МБДОУ «Детский сад №7
«Колокольчик» п.г.т.
Кукмор Кукморского
района

Шарипова Илюза

В номинации Лучшее авторское
стихотворение

«Дружно, смело с оптимизмом за здоровый образ жизни»

МБДОУ №16 город
Лениногорск

Ильина Полина



Дипломами 3 степени Награждаются воспитанники МБДОУ «Детский сад №11 «Планета



В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ

- ✓ Устинов Артем жизни!»
- ✓ Зиганшина Элина
- ✓ Никитюк Зарина
- ✓ Дети подготовительной группы

В номинации Лучшее авторское
стихотворение

«Дружно смеясь оптимизмом за здоровый образ жизни!»

- ✓ Мингазова Лира
- ✓ Замалиев Тимур



МАРКЕТ
www.market.kz

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and badminton rackets, all set against a light blue background with white floral patterns.

Валера Савельев

(2,4 года)

и его мама

Нина Михайловна

«Считалка для зарядки»



1, 2, 3 -

На зарядку становись!



3, 4, 5 -

Будем прыгать и скакать!



5, 6, 7 -
Маршируют все!

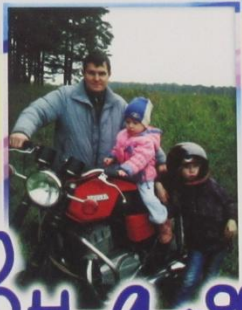
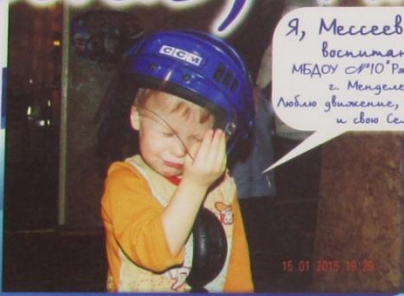


8, 9, 10 -
Живем мы очень весело!



Мама, Папа, Я

Я, Мессев Архип
воспитанник
МБДОУ СП"О" "Радуга"
г. Менделеевск
Люблю движение, Люблю спорт
и свою семью!



спортивная семья!



**Дипломами 2 степени
Награждаются воспитанники
МБДОУ «Детский сад №22**

Гнездько
В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ
жизни!»

✓Филатов Иван

В номинации Лучшее авторское стихотворение
«Дружно, смело с оптимизмом за здоровый образ
жизни!»

**✓Молотков
Евг**



**Дипломами 2 степени
Награждаются воспитанники
МБДОУ «Детский сад №10**

«Рябинушка»

**В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ
жизни!»**

- ✓ Фазлиева Амелия**
- ✓ Тойминцева Даниэлла**
- ✓ Нигматзянова Сабина**
- ✓ Капрош Олег**
- ✓ Хафизова Малика**
- ✓ Бадамшина Альзан**



**Дипломами 2 степени
Награждаются воспитанники
МБДОУ «Детский сад №2 «Сказка»**



В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ
жизни!»

✓ **Комаров Максим**

✓ **Семенова Ксения**

В номинации Лучшее авторское
стихотворение

«Дружно, смело с оптимизмом за здоровый
образ жизни.»

✓ **Яманов**

Тимур



Дипломами 2 степени

Награждаются

В номинации Лучший фотоколлаж

«Лети планеты за здоровый образ жизни!»

МБДОУ «Детский сад
№11 «Планета детства»

Петрова Полина
Казачков Александр
Вторая группа раннего
возраста «Гномики»
Старшая группа
«Звездочки»



Гимазетдинова
Ралина
Михалева Есения

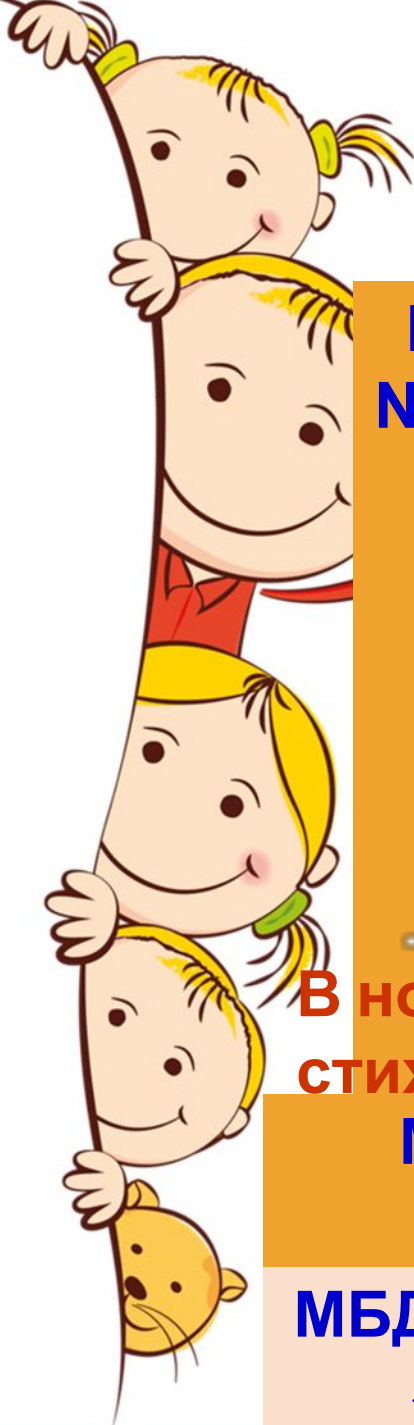
В номинации Лучшее авторское
стихотворение

МБДОУ № 16 город
Лениногорск

Баутин Илья
Полухин Илья
Самсонов
Ростислав

МБДОУ «Детский сад №11
«Планета детства»

Воробьев Сергей
Зиганшина Элина





























Дипломами 1 степени Награждаются воспитанники

В номинации Лучшее авторское
стихотворение
«Дружно, смело с оптимизмом за
здоровый образ жизни!»

МБДОУ «Детский сад
№22 «Гнездышко», г.
Елабуга Суфиянов Таир

МБДОУ «Детский сад
№2 «Сказка» Кузьмина
Анастасия

МБДОУ «Детский сад
№58», г. Казань Мусаева
Анастасия

МБДОУ «Детский сад
№7 «Колокольчик», п.т.г.
Кукмор Шарипова Илюза



Дипломами 1 степени Награждаются воспитанники

В номинации Лучший фотоколлаж
«Дети планеты за здоровый образ
жизни!»

МБДОУ «Детский сад №10
«Рябинушка»

Мессеев Архип

МБДОУ Старогришкинский
детский сад», УР, Граховский
район

Соболева
Аделина



Дипломами 1 степени

Награждаются воспитанники

В номинации Лучший фотоколлаж

«Дети планеты за здоровый образ

МБДОУ «Детский сад
№11 «Планета детства»

Романюк
Сергей
Галанина Агния

МБДОУ «Детский сад
№12 «Крепыш»

Башаров
Матвей

МБДОУ «Детский сад №11
«Планета детства»

Савельев Валерий
Сидорова
Земфира
Христофоров
Дмитрий
Давлиев Руслан

МБДОУ «Детский сад №7

Хасаньянов



В ном

«Дружно, смело с оптимизмом за здоровый образ жизни!»

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида
№ 2 «Сказка»**

**Номинация: Лучшее авторское стихотворение, песня «Дружно,
смело с оптимизмом за здоровый образ жизни!»**

Название: «Наша дружная семья очень любит спорт»



Автор: Кузьмина Анастасия Владимировна, 6 лет

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК - САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ПРИРОДЫ!

Мать победителя Сиднейской Олимпиады с гордостью говорит о неузнаваемости сына после того, как он стал заниматься спортом:

«Не стало проблем с учёбой, расширился интерес ко всему хорошему. На его примере я убеждалась: полезен человеку спорт.

Научившись рационально тратить время, мой сын стал требовательнее к себе, собраннее, сдержаннее, а каким примером он стал для других ребят!...»

РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ ДЛЯ СЫНОВЕЙ:

- «Возьми от папы: мужественность, верность, надежность и здоровый образ жизни
- Возьми от мамы: чуткость, заботливость, доброту и спортивный образ жизни
- Соедини в себе, пронеси через себя и стань самим собой!»
- Олег 26 лет Сереза 4 года



РОМАНЮК СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ РОДИЛСЯ 9 МАЯ 2011 ГОД



КАК МЫ ЗАКОЛЯЛИСЬ



Ежедневные прогулки по 2 часа с 1 года

Ходьба босиком с 1 года летом на даче

Купание в бассейне на даче

Езда на двухколесном велосипеде с 2 лет

Езда на водном мотоцикле с 2,5 лет



ПЕРВЫЕ ШАГИ В СПОРТЕ



Конкурс Ползунков 2012 г. Наб.челны
нам 8 месяцев

В 1 г.7мес. мы начали вставать на коньки

Один раз в 2 недели посещаем бассейн с
2 лет

С сентября 2015 г. занимаемся в секции
хоккея по настоящее время



Любимая рыбалка!





Активный отдых



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

**И ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ!**



НОМИНАЦИ

Я

ЛУЧШИЙ ПРОЕКТ

**«За здоровьем в
детский сад!»**



Количество участников 38

детей

Дипломами 2

степени

Награждаются

**МБДОУ «Детский сад №22 Колбина Н.М.
«Гнездышко», г. Елабуга**



Дипломами 3

степени

**МБДОУ «Детский сад №22 Штягина Н.А.
«Гнездышко», Егорова И.В.
г. Елабуга**

**МБДОУ «Детский сад №7 Коваль Л.А.
«Золотая рыбка»**

**Дипломами 2
степени
Награждаются**

**МБДОУ «Детский сад №11 Муллахметова Л.Т.
«Планета детства»**



**Дипломами 3
степени
Награждаются**

**МБДОУ «Детский сад №11 Малахова С.М.
«Планета детства»**

**МБДОУ «Бизякинский
детский сад «Лейсан»**

**Гизатуллина Я.Г.
Гилязова Л.М.**

**Дипломами 2
степени
Награждаются**

**МБДОУ «Детский сад №2
«Сказка»** **Абдулганеева З.Р.**

**МБДОУ «Детский сад №10
«Рябинушка»** **Иргубаева Э.М.**



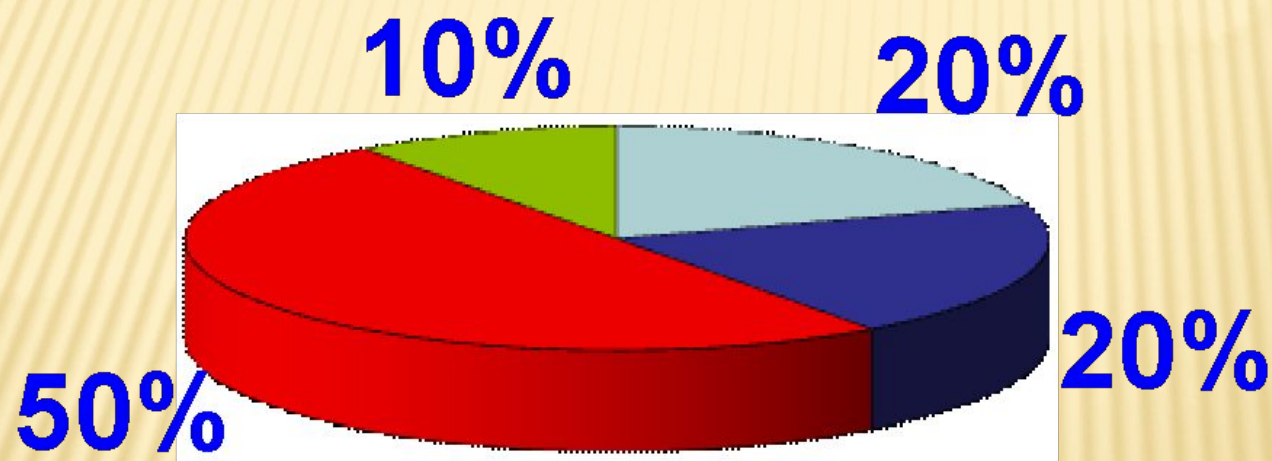
**Оздоровительная и
воспитательно –
образовательная работа
в дошкольном
учреждении на основе
новых подходов к
здоровьесбережению
детей**

**МБДОУ Детский сад №6 «Алёнушка»
Лобанова А.С. – старший воспитатель
Охотникова А.С. – педагог - психолог**

Актуальная задача современной системы образования

Создание условий для полноценного развития, воспитания детей, формирования физически и психически здорового активного подрастающего поколения.

ЗДОРОВЬЕ



Генотип

Экология

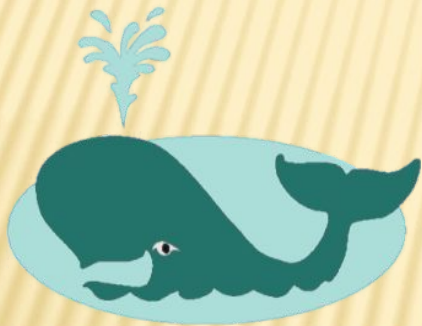
Образ
жизни

Медицина

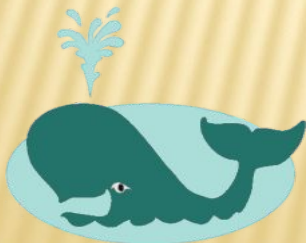
ТРИ «КИТА» ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ



1. Образ жизни



2. Экология и генотип



3. Медицинское обслуживание

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка»

**ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ
РАБОТА**

ТЕМА: «Оздоровительная и воспитательно -
образовательная работа в дошкольном образова-
тельном учреждении на основе новых научно обосно-
ванных подходов к здоровьесбережению детей»

Менделеевск - 2009

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«Здоровый ребенок с детства»

Менделеевск - 2009

Цель программы

- Воспитать потребности в здоровом образе жизни.
- Создать необходимые условия для физического, психологического и интеллектуального развития детей.
- Повысить естественные способности организма приспосабливаться к окружающей среде.

Задачи программы

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- профилактика заболеваний;
- закаливание организма ребенка;
- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников.

Образовательные

- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка;
- развитие представлений о строении собственного тела,
- назначении органов;
- формирование основ здорового образа жизни.

Воспитательные

- приобщение детей к ценностям физической культуры;
- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- формирование привычек ежедневных физических упражнений.

ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ НАПРАВЛЕНИЯХ:

1. Мониторинг функционального состояния организма;
2. Физкультурно – оздоровительное;
3. Лечебно – профилактическое;
4. Психологическое;
5. Консультативно – информационное.

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ

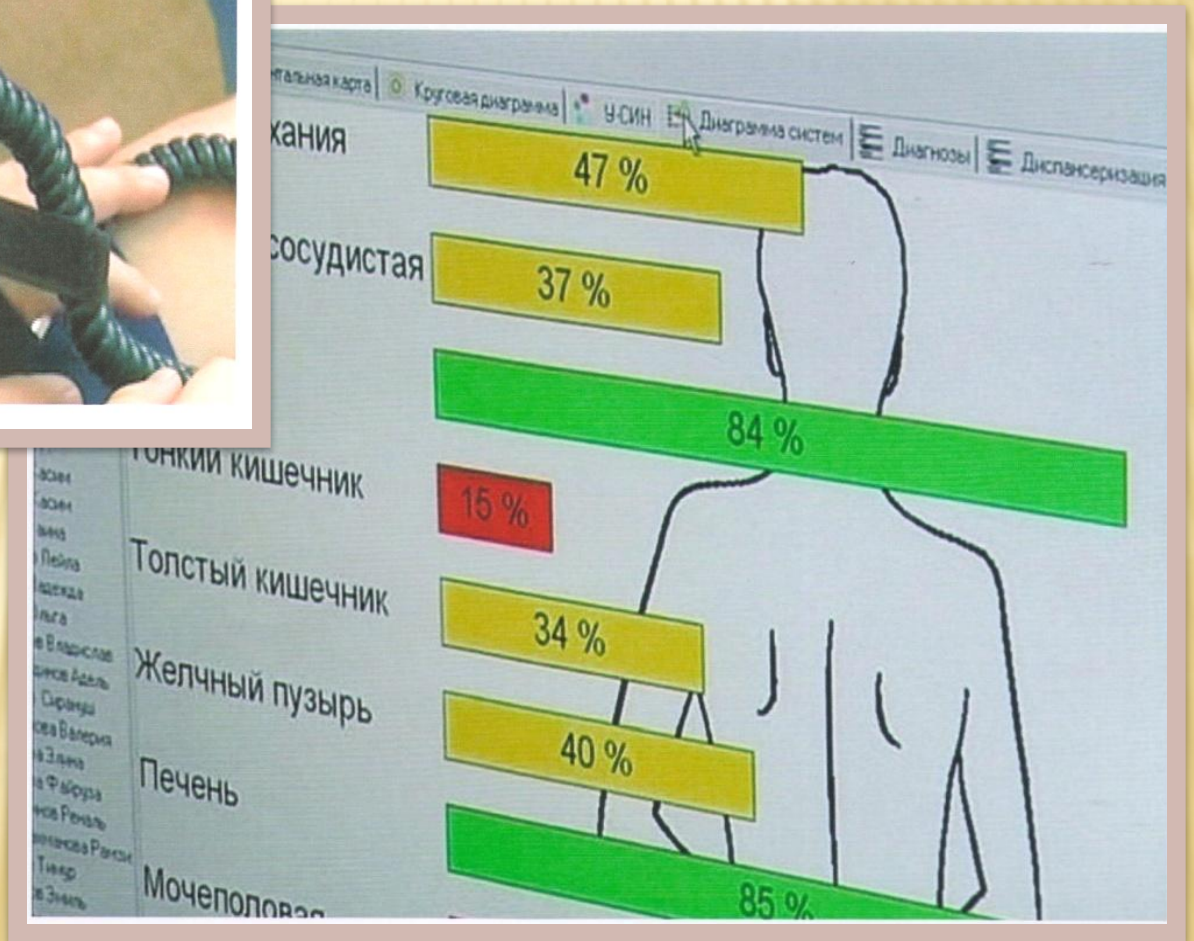
«Комплекс автоматизированный для функциональной диагностики состояния организма по методу Накатани АРДК – НС» аппарат «Медискрин» с программным обеспечением «Педиатр». Обеспечивает 75% точность локализации заболевания.

АППАРАТ «МЕДИСКРИН»



РАБОТА НА АППАРАТЕ «МЕДИСКРИН»





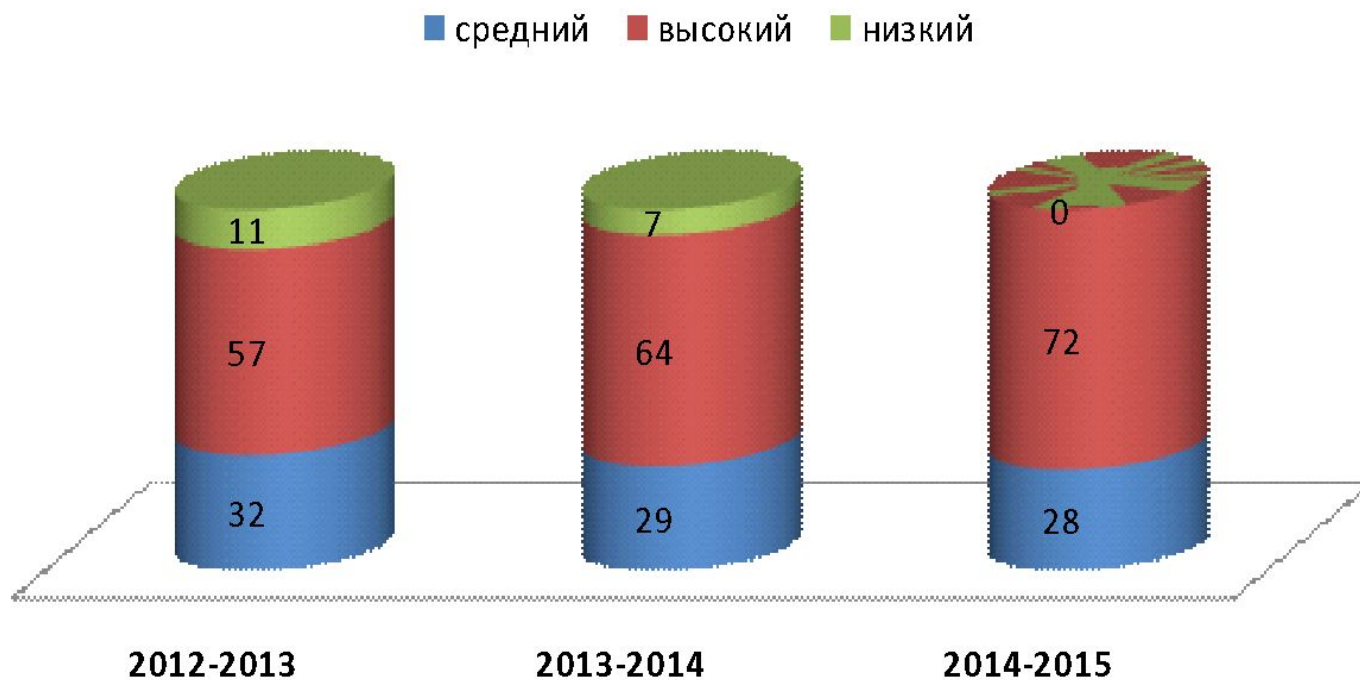
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Обеспечение двигательного режима:

закаливание, оздоровительно – развивающие игры, физкультура с элементами сказкотерапии, арттерапии, степ – аэробика, ритмическая гимнастика, гимнастика «Хатки – йога», дыхательная гимнастика.



РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОГО УРОВНЯ ДЕТЕЙ



ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Рациональный режим дня, правильный эргонометрический режим, витаминизация и сбалансированное питание, йодизация, самомассаж, дыхательные упражнения, аэропрофилактика, сауна и фитотерапия, ингаляция и бассейн.



ФИТОБАР



НЕБУЛАЙЗЕР «ОМРОН»



АЭРОИОНИЗАТОРЫ И БАКТЕРИЦИДНЫЕ ОБЛУЧАТЕЛИ

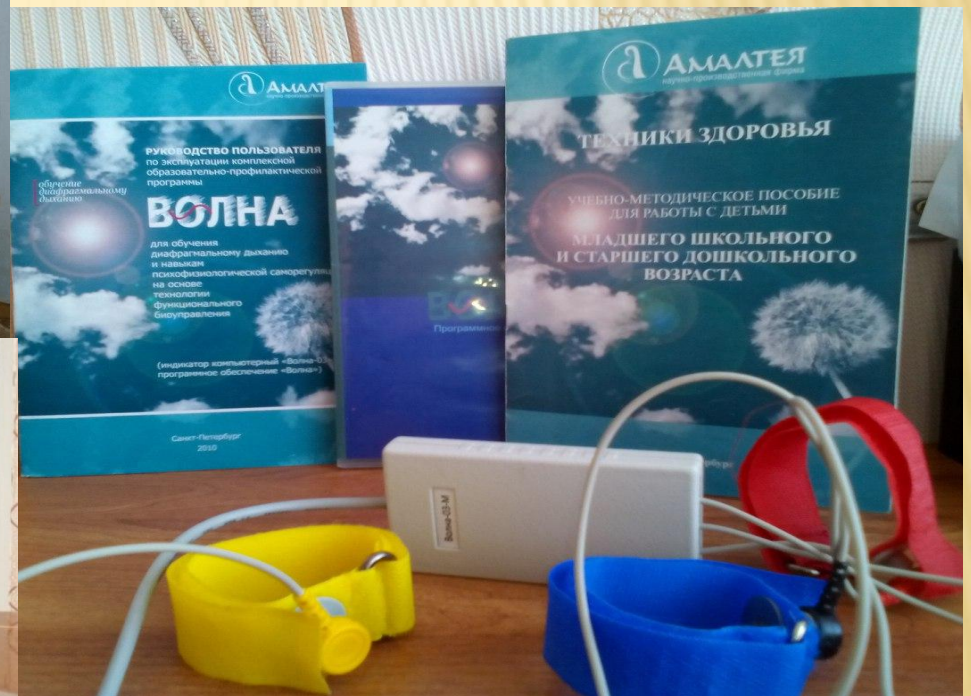


Психологическое направление

Включены:

- **Оздоровливающие технологии (БОС «Волна»)**
- **Занятия с элементами игр и тренингов (подавление отрицательных эмоций, снятие невротических состояний)**
- **Групповые и индивидуальные коррекционные занятия (арттерапия, музыкатерапия, ароматерапия, песочная терапия)**

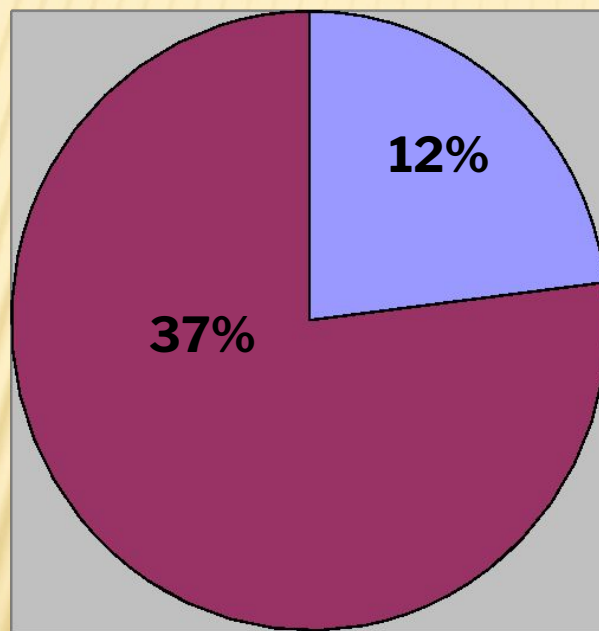
АППАРАТ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ВОЛНА»







РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА АППАРАТЕ «МЕДИСКРИН»

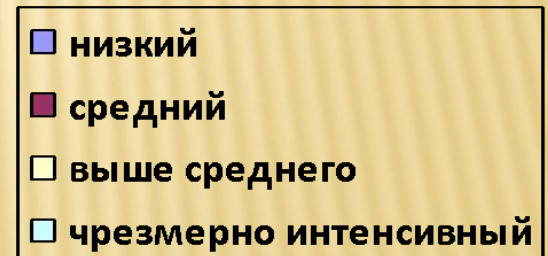
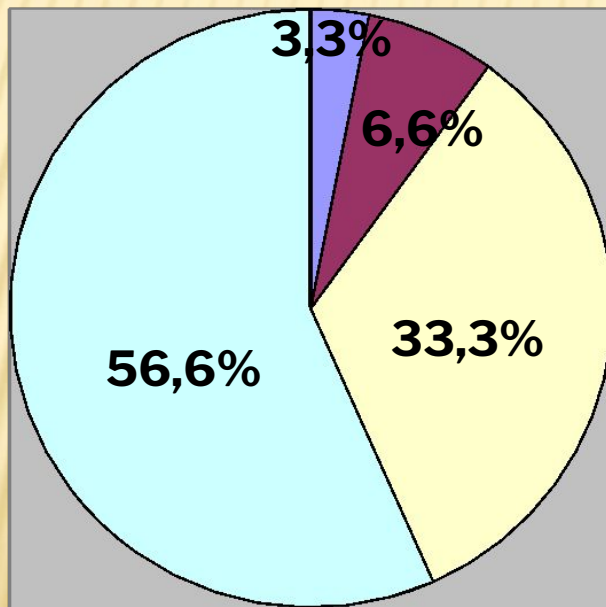


■ Психоэмоциональная
нагрузка

■ Психоастения

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА АППАРАТЕ «АКТИВАЦИОМЕТР»

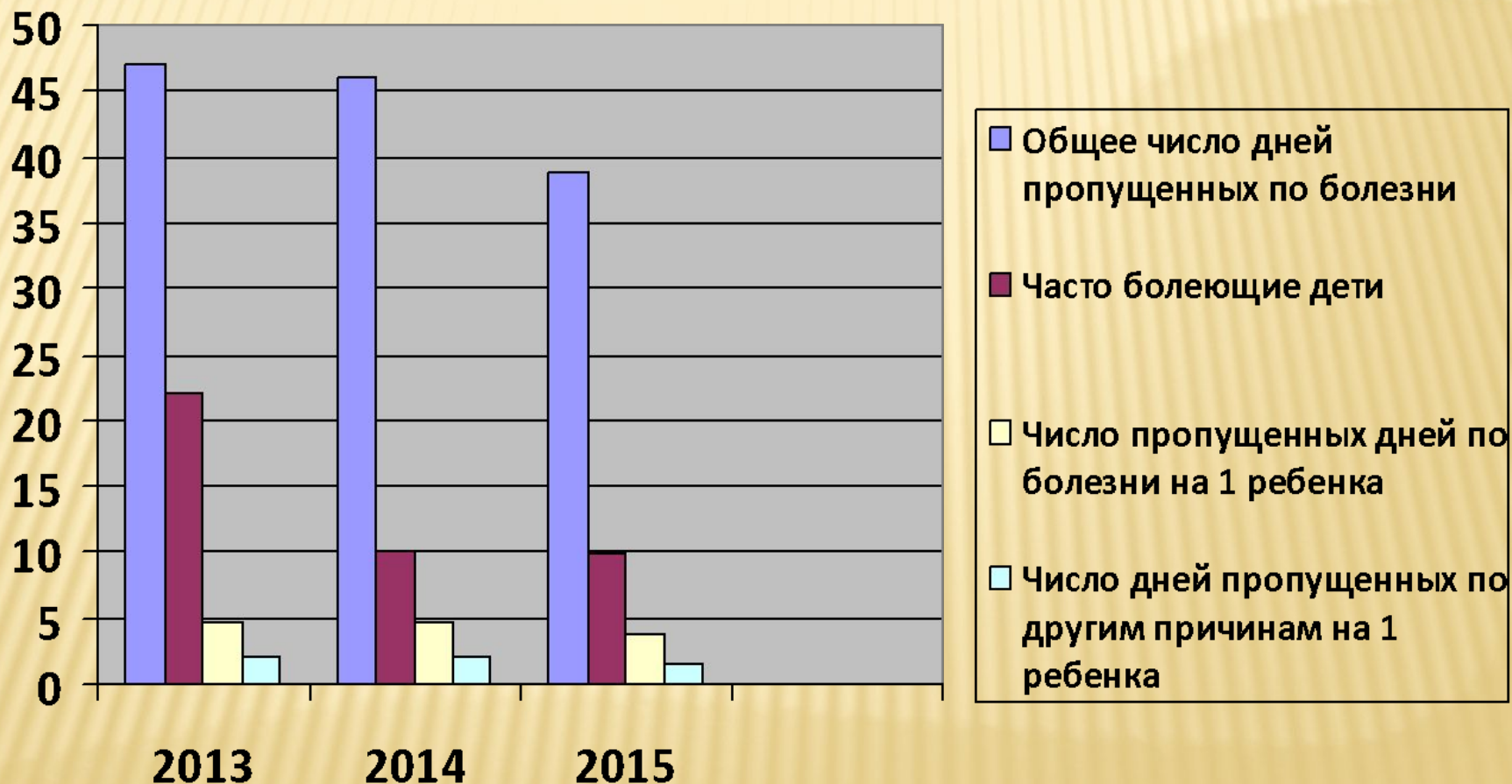
УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА



ИНФОРМАЦИОННО – КОНСУЛЬТАТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Анкетирование родителей;
- Ознакомление родителей с результатами диагностики;
- Организация мероприятий по обмену опытом среди родителей и педагогов: семинары – практикумы, физкультурные досуги и праздники.

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ



РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ ПО ВАЛЕОЛОГИИ И ОБЖ

Работа с педагогическим коллективом:

- повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах организации и воспитания детей по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
- создать систему мониторинга по формированию ОБЖ для всех участников педагогического процесса;
- создать предметно – развивающую среду по данному направлению во всех возрастных группах.

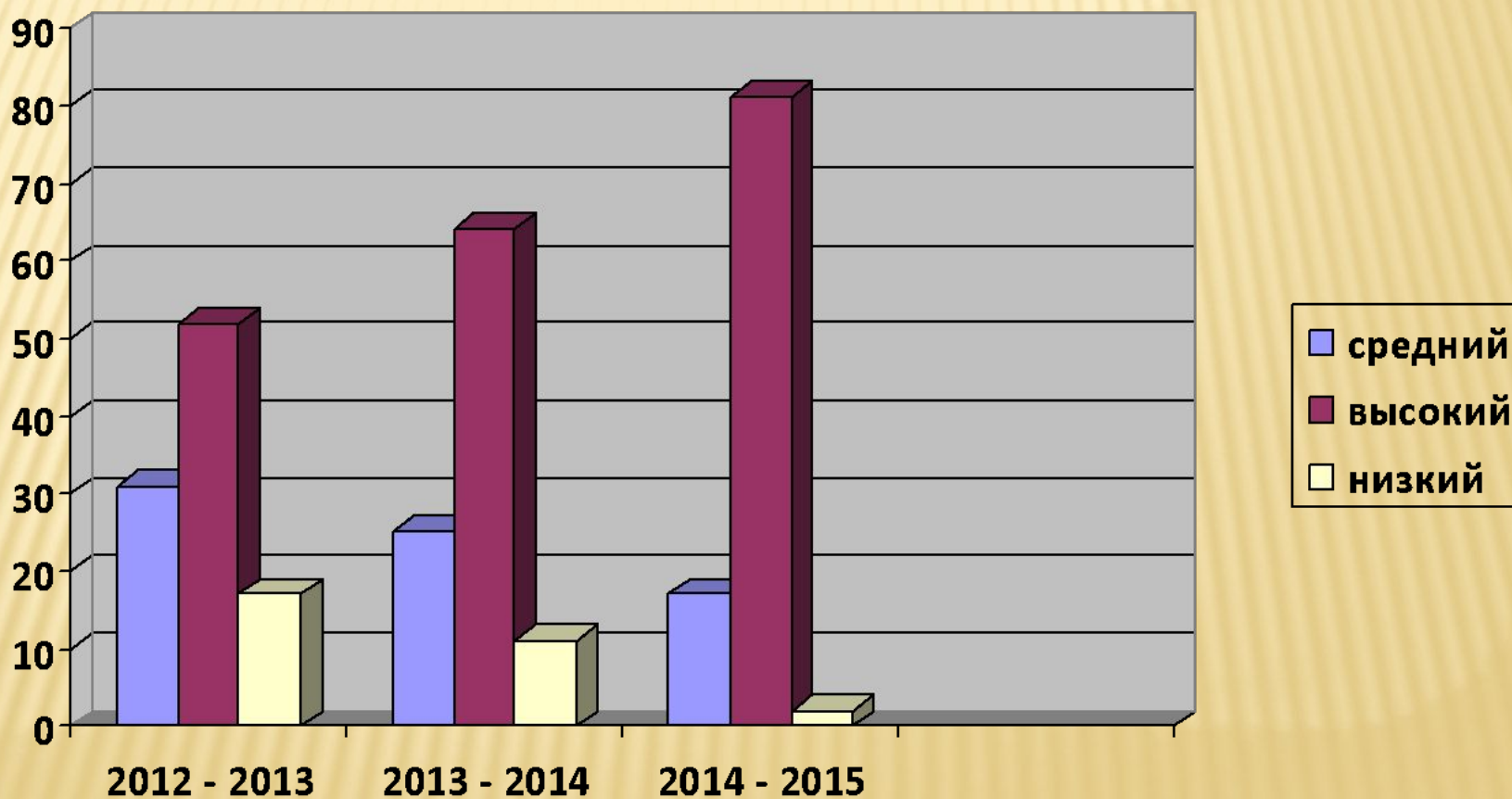
Работа с родителями:

- знакомить родителей с работой ДОУ по формированию у детей дошкольного возраста ОБЖ;
- повысить уровень знаний родителей по ОБЖ;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение здоровья, за безопасность детей, за эмоциональное благополучие;
- создать особую форму общения между родителями и воспитателями: «доверительно – деловой контакт».

Работа с детьми:

- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих;
- расширять и систематизировать знания детей о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми;
- закреплять у детей знания о правилах поведения на улице, дороге, транспорте;
- расширять основы экологической культуры ребенка и становление у него ценного бережного отношения к природе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ ПО ОБЖ И ВАЛЕОЛОГИИ



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- снижение заболеваемости воспитанников;
- формирование системы оздоровительной, педагогической и психологической работы по сохранению и укреплению здоровья ребенка;
- создание единой системы воспитания и оздоровления детей: «воспитатель – ребенок», «ребенок-родитель», «воспитатель – ребенок».
- Создание единого банка данных состояния функционального развития организма воспитанников и ознакомление родителей с результатами мониторинга.

**Оздоровительная и
воспитательно –
образовательная работа
в дошкольном
учреждении на основе
новых подходов к
здоровьесбережению
детей**

**МБДОУ Детский сад №6 «Алёнушка»
Лобанова А.С. – старший воспитатель
Охотникова А.С. – педагог - психолог**



Дипломами 1 степени Награждаются

**МБДОУ «Детский сад
№6 «Аленушка»**

**Лобанова А.С.
Охотникова А.С.**

**МБДОУ «Детский сад
№22
«Гнездышко»**

**Лачина Ф.С.
Молоткова В.В.
Алибаева Э.Н.**

**МБДОУ «Детский сад
№12
«Крепыш»**

Трофимова Ю.М.



Дипломами 1 степени

Центры детского творчества

**МБОУ Кадыбашская
СОШ, УР** **Рамазанова Г.М.**

**МБОУ
Байтеряковский
детский сад, УР**

Малюканова Л.Н.

**МАДОУ «Центр
развития ребенка –
Детский сад №25», г.
Казань**

Переина Н.И.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Растуту Вит на тех,
Кто помидор и морковь
И морковь и помидоры,
В тыкве и перце и салате.
Сытен лук - и морковь тоже,
Будет ты в беде здоров!
Помидоры, морковь, капуста,
Лук и чеснок полезны всем,
Кто жует морковь сырую
Или томатный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, творог и кефир,
Пшеница, гречка, овес -
Вит для Вас витамин В!
И в орехе масле и в яичном,
И в печени и в дрожжах,
И в мясе и в крупах,
И в злаках и в грибах!
От простуды и ангины
Сытный витамин В поможет,
Черный хлеб полезен всем
И не только по рецепту.

ВИТАМИН С

Зеленому ты сердцу
В лимоне и смородине,
И в землянике и смородине,
И в абрикосе и в персике,
И в апельсине и в грейпфруте,
И в клубнике и в малине!
От простуды и ангины
Поможет витамин С,
Чай и лимон станут полезны,
Или и очень полезны ты.

ВИТАМИН D

И - полезный витамин,
Вит Д нужен, необходимый!
Кто морскую рыбу ест,
Живет здоров и Терпелив!
Если рыбой мир полюбил,
Сильнее будет ты физическим,
Если в супе и в бульоне,
В масле в сыре, в масле.

Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким

Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ



ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ

ЖИЗНИ



ЗДОРОВЬЕ свыше нам дано,

Учись, МАЛЫШ, беречь его...

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Развилься на катке,
А летом - загорелая -
Купаешься в реке.



Правильное питание



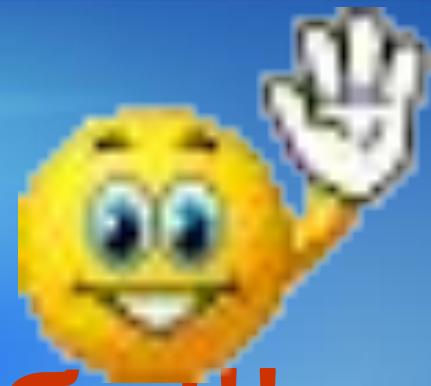
Жизнерадостный настрой



Полноценный сон



Ежедневная
двигательная активность



Берегите себя!!!

Будьте здоровы!!!

Удачи во всем!

ЧИРАРУ

