

# Я и ЗОЖ



«Здоровье – не  
всё,  
но всё без  
здоровья  
НИЧТО.»

Сократ.

Составила воспитатель:

Бондаренко Н.И.

# Что такое здоровье ?

- **Здоровье- это красота;**
  - **Здоровье- это богатство, которое не продаётся и не покупается;**
  - **Здоровье- это мы и природа;**
  - **Здоровье- это когда мы бегаем, прыгаем и у нас всё получается;**
  - **Здоровье- это то, что нужно беречь;**
  - **Здоровье- это сила и ум;**
  - **Здоровье- это самое большое богатство;**
  - **Здоровье- это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.**
-



# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье 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.



# Здоровый образ жизни.







Правильное питание

Движение-жизнь

Режим дня

Здоровый образ жизни

Чистота-залог здоровья

Положительные эмоции

Закаливание

Нет-вредным привычкам









Не ешьте вредную пищу!



**Не ешьте вредную пищу** —  
сохраняйте здоровье Вашего тела





**Читайте книги —**  
развивайте разум и расширяйте кругозор

---



**Занимайтесь спортом —**  
наполняйте Ваше тело силой и энергией

---



# Занимайся спортом









# ВОЗДУХ



Не принимай алкоголь



**Не принимайте алкоголь —**  
берегите Ваш мозг от токсического воздействия



# Вредные привычки



## НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



## Умей сказать

## ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



# Сказка про здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек.

Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным".

Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, он будет подобен нам".

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!





# Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.

# Стихотворение


«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке!»



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.







**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**