Презентация на тему

«Здоровым быть модно!»

Выполнила Саввина И.В.

Ритм жизни современного человека практически неуловим. Нам все время хочется покорять какие-то высоты, осваивать что-то новое, неизведанное. Для этого человеку необходимо крепкое здоровье. Ведь здоровье- это самое ценное, что у нас есть, и его нужно беречь и укреплять.

Охрана здоровья детей и подростков- одна из важнейших социальных задач общества. Поэтому очень важно привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. А для этого необходимо создать целостную систему по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Для формирования здорового образа жизни наиболее благоприятным является именно дошкольный период.

Восточная мудрость гласит: «Здоровье- это вершина, которую каждый должен покорить сам». И наша задача- научить детей покорять эту вершину.

Основы здорового образа жизни: 1. Правильное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям;

2. Любовь к спорту;

3.Отсутствие вредных привычек

Необходимо с детства закладывать
правила здорового образа жизни:
-рационально питаться;
-закаливать организм, т.к. это отличное средство для оздоровления;
-систематически заниматься физическими упражнениями и спортом;
-соблюдать режим дня

«Здоровье- дороже золота» писал У. Шекспир

А в наше время эта тема приобрела особую актуальность, потому что сегодня здоровым быть модно и престижно, ведь хорошее здоровье облегчает нашу жизнь. Здоровый человек- это успешный человек, счастливый и позитивный! Потребность в этой моде не искоренит себя даже спустя много лет!

Здоровье – это праздник, который всегда с нами!