



Презентация на тему  
«Здоровым быть  
модно!»

Выполнила Саввина И.В.

Остермиллер Наталья  
Владимировна



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.

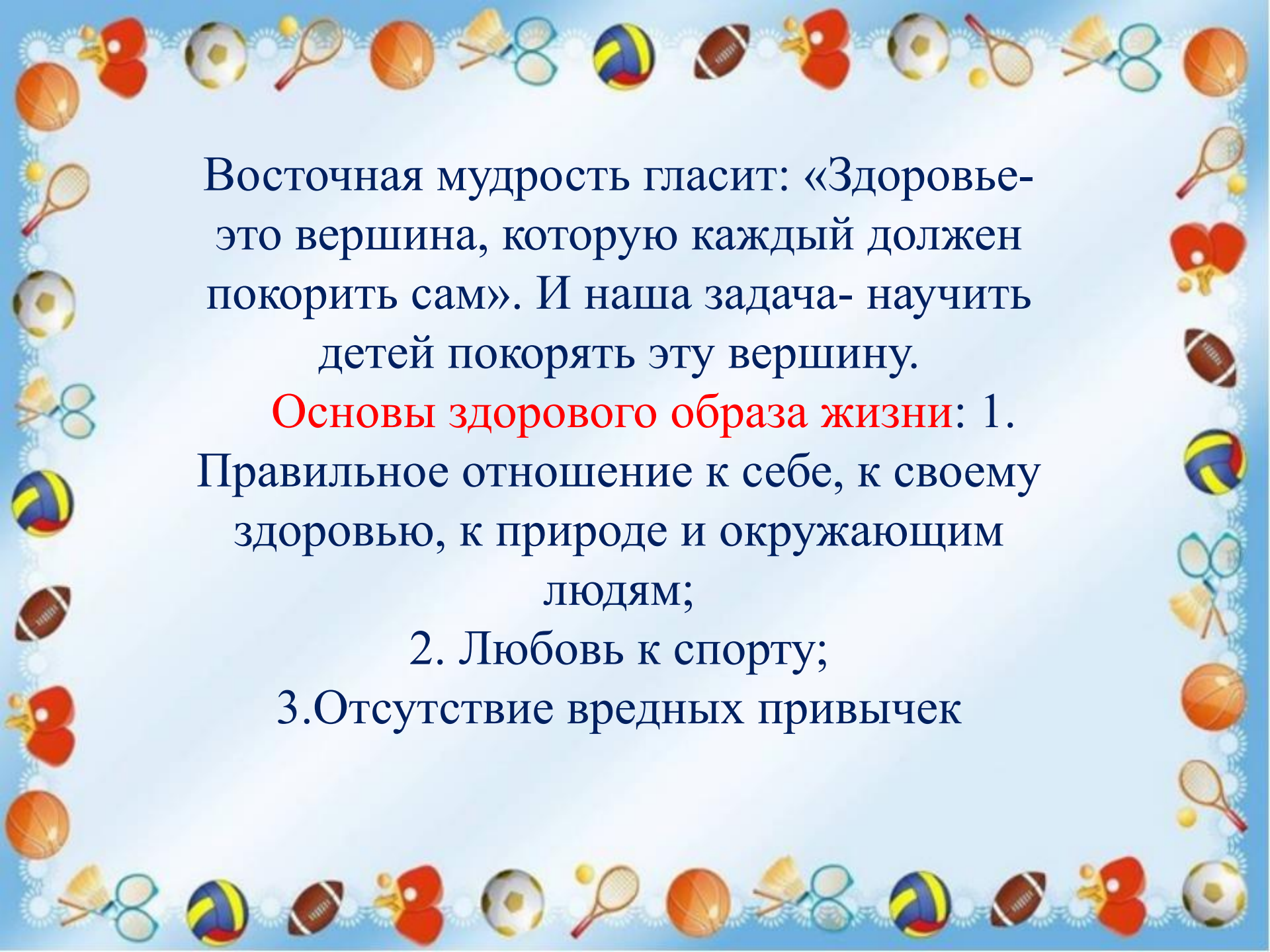




Охрана здоровья детей и подростков- одна из важнейших социальных задач общества.

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- дорожке 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!**