

Здоровый образ жизни

Выполнила: Чепайкина Юлия Васильевна



Что такое здоровый образ жизни?

- Соблюдение режима дня
- Правильное питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Хорошее настроение



Соблюдение режима дня

*Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Рано я встаю с утра,
В садик мне идти пора!
Не люблю я торопиться,
Не люблю я суетиться,
А режим не соблюдать,
Можно сильно опоздать!
Можно завтрак пропустить
И зарядку пропустить,
А потом мне до обеда
Быть голодным, слабым быть!*



Правильное питание

Завтрак ты не пропускай,

Завтракать полезно,

Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил,

Ты желудку навредил!

Не забудешь про обед,

Избежишь ты многих бед.

И не забудь про ужин –

Ужин тоже очень нужен.



Прогулки на свежем воздухе

- Собираемся гулять. Надо шубку одевать.
Валенки на ножки, бегать по дорожке.
Шапку. Шарфик. Рукавички.
Прячем в капюшон косички.
Не забудем санки взять. Вот и все! Пора гулять.
Свежий воздух малышам нужен и полезен,
Группой всей идем гулять — и никаких болезней!



Полноценный сон

- На будильник посмотрел
 - Сразу спать я захотел
 - Всегда вовремя ложусь
 - Зато бодрым я проснусь!
-
- Ложиться в кровать и просыпаться нужно в одно и тоже время, даже в выходные.



Сколько мы спим?



Младенец спит 20 часов в сутки



Дети младшего возраста должны спать 10–11 часов в сутки



Старшие школьники нуждаются в 10-часовом сне



Взрослому человеку достаточно 8-часового сна



Занятия спортом



Хорошее настроение!



Загадки о зарядке.

Гляну вправо,
гляну влево,
Вижу полку и цветы.
Выполняю я отлично
Повороты
(головы)

Руки я кладу на пояс,
Спину ровно я держу,
Представляю
будто яркий,
Легкий обруч я
(кручу)

А теперь я подлетаю,
Достаю до потолка.
Утром часто выполняю,
Ровно 22 ...
(прыжка)

Вот я словно великан,
А теперь как таракан,
Чтобы рост свой
поменять,
Буду быстро....
(приседать)

Очутился я в лесу,
Грибы, ягоды беру,
Ноги –
ровные колонны,
Выполняю я ...
(наклоны)

А теперь
беру я Тишку,
Тишка мой щенок,
плутишка.
С моим милым
Тишкой вместе
Выполняем бег на ...
(месте)

Зарядка



Путешествие в мир эмоций





**Будьте
здоровы!**

The background features a light blue sky with several white, fluffy clouds. Below the sky is a green field with small yellow flowers and green plants scattered across it.