

# 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 image features a bright, cheerful background. The top half is a solid light blue sky. The bottom half shows a rolling green field with several small, stylized yellow flowers and green plants scattered across it. White, fluffy clouds are positioned along the horizon line, partially overlapping the sky and the field.