

МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!



Что такое здоровье?

- ▶ Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Основные компоненты здорового образа жизни дошкольника

Закаливание



Занятия спортом



Безопасное поведение





Зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.

- ▶ В зарядку входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы – шея, плечи, локти, таз, колени. Сгибание-разгибание, растяжка, скручивание. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания,



ты
та



и может



Правильное питание



- ▶ питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак

Режим дня



Общение

- ▶ Человек - нуждается в качественном общении.
- ▶ Качественное общение подразумевает общение, которое создает благоприятный психоэмоциональный настрой. Хорошие друзья и понимающие близкие заменяют

ю, помогая
трессы, в ко
психическое,
здоровье.



Здоровый образ жизни

