Муниципальное автономное образовательное учреждение дошкольного образования детей с приоритетным осуществлением физического воспитания детский сад «Сказка»

Здоровый образ жизни

Инструктор по физической культуре:
Могилевцева Лариса Семеновна

Здоровье человека – это результат его собственной деятельности

Дружно вместе по порядку
мы выходим на зарядку

Уровень здоровья определяется запасом, объемом жизненных сил человека; путь здоровья - это путь накопления, сохранения и усиления жизненных сил.

Вот такие мы силачи.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни .

Чтоб болезней не боятся
надо спортом заниматся

Образ жизни должен быть возрастным.

Образ жизни должен быть обеспечен энергетически.

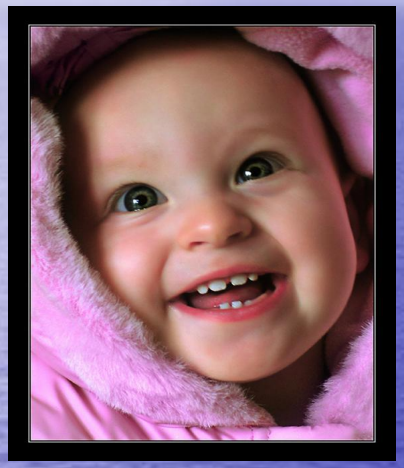
Час обеда подошел , сели деточки за стол.

Образ жизни должен быть укрепляющим.

Человек также должен соблюдать правила личной гигиены.

Водичка, водичка, умой мое личико.

Для здоровья человека очень важны и положительные эмоции.



От улыбки хмурый день светлей

В результате всего этого, человек становится жизнерадостным, сильным и здоровым.А так же, осознает что, человек – это часть природы и общества.

Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы. Здоровье на столько бесценно, что любой здоровый нищий чувствует себя счастливее больного короля.

Спасибо за внимание