



Здоровый образ жизни

Выполнила: Пастухова А.В.

Здоровье- правильная, нормальная деятельность живого организма.



Основной задачей здоровья является сохранении и укреплении здоровья детей формирования у них здорового образа жизни

Личная гигиена

Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка.



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Ребенок должен ухаживать и следить за чистотой зубов. Уход за молочными зубами также необходим как и уход за постоянными зубами.



Моем руки

Чистые руки – одно из основных условий крепкого здоровья. Соблюдение правил гигиены защищает нас от множества опасных инфекций.



Делаем зарядку

Утренняя зарядка – это очень простой и эффективный способ быть здоровым и счастливым. Это легкая физическая нагрузка позволяет быстро проснуться и лучше себя чувствовать в течении дня.



Одевайся по погоде

По погоде одеваться!



Правильное питание

Правильное питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



Полезная прогулка

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета.



Здоровый сон

Хороший сон —
необходимое
условие здорового
образа жизни,
является условием
физического и
душевного здоровья.

