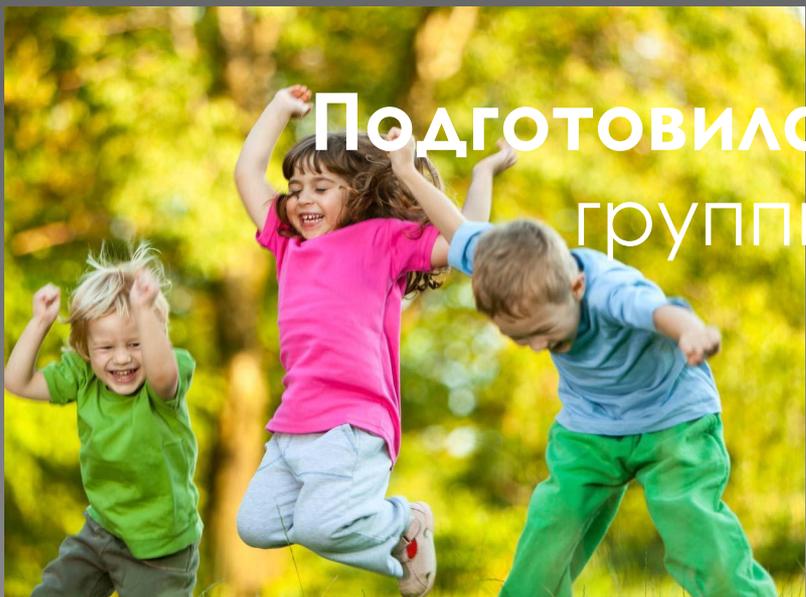




# Как беречь своё здоровье? Рассказ ДЕТЯМ



Подготовила: воспитатель средней  
группы №7 Демидова Татьяна  
Витальевна

○ Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет. Наш организм это настоящий механизм, работающий по своим законам. Этот механизм работает без сбоев в том случае, если его содержат в чистоте и порядке.

○ Если за «механизмом» не ухаживают, не поддерживают его в лучшем виде, то он очень скоро потребует ремонта, начнёт потихоньку разрушаться.



◎ Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.

# Правило 1. Правильное питание

- Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», — учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.



## Правило 2. Спортивные упражнения каждый день

- Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательных на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.



# Правило 3. Вода – наше сокровище

- Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, бань – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.



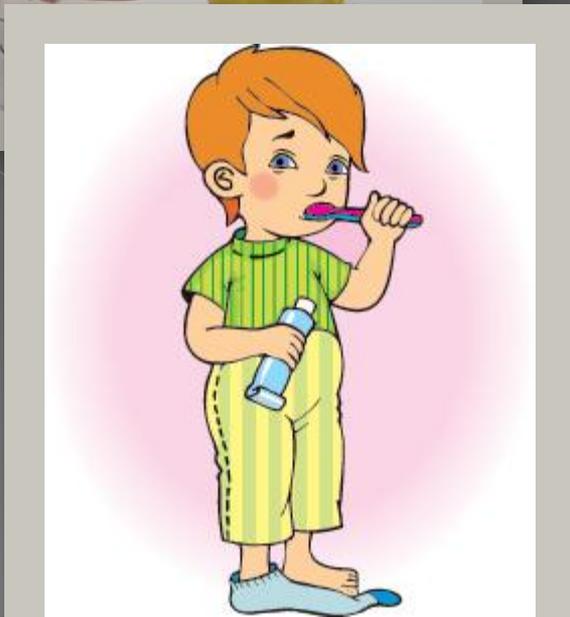
## Правило 4. Здоровый сон

- Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!



# Правило 5. Гигиена тела

- Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.



## Правило 6. Берегите психическую энергию

- Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни.

