

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Подготовила: Алешина С.И.  
инструктор по физкультуре  
МДОУ «Детский сад № 70»  
Г. Ярославля



**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО  
УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ:**



# ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ



# ЗАРЯДКА КАЖДОЕ УТРО





# ЗАКАЛИВАНИЕ



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





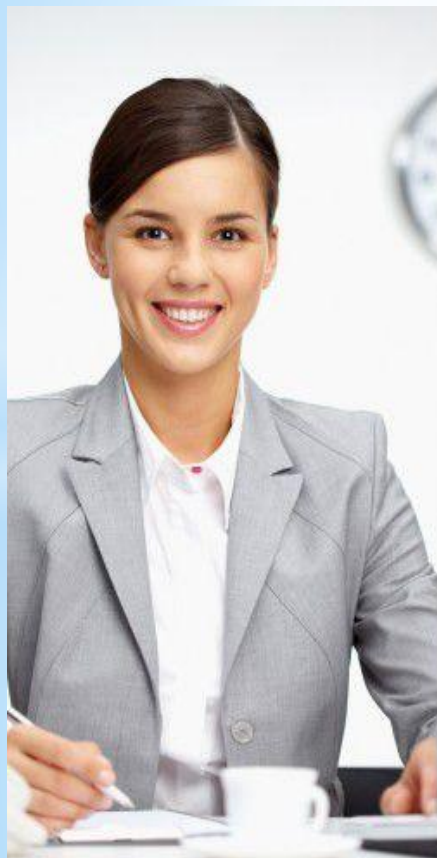
# ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКОМ



**ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:**



# ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



# ЗДОРОВАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА





# ДРУЖНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ



# ВЕСЕЛЬЕ И ОТДЫХ





# ЗДОРОВЫЙ СОН



# ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



**Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное  
питание*



*Активный  
образ жизни*



*Психологическое  
здоровье*



Желаем здоровья

