

Здоровый образ жизни

Выполнила Кулагина Анна
Константиновна
воспитатель МБДОУ «Детский сад
№152»
Нижний Новгород



Растем здоровыми. Здоровый образ жизни



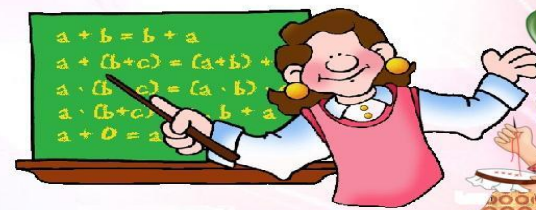
*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



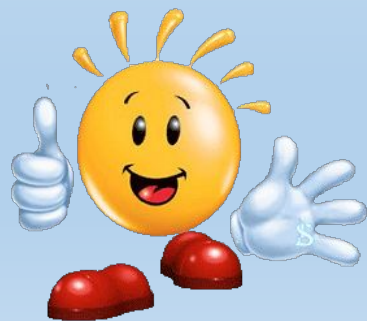
Режим дня



Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

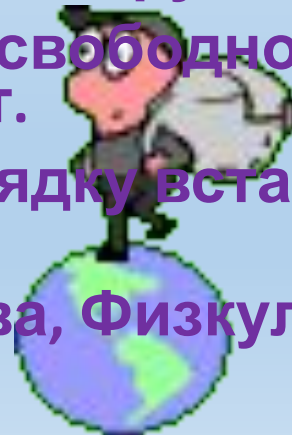


**Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасет нас она!
Зарядка**





- Руки в стороны и вниз,
- Все присели, поднялись.
- А теперь давайте вместе
- Все попрыгаем на месте!
- Шире шаг, руки выше,
- Грудь свободно дышит.
- На зарядку встали все!
- Раз, два, Физкультура!





**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**





По утрам ты обливайся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты всегда
здоров.
Тут не нужно лишних
слов. Утром - бег и душ
бодрящий,
Как для взрослых,
настоящий!
На ночь окна
открывать,
Свежим воздухом
дышать!
Ноги мыть водой
холодной,
И тогда микроб
голодный
Вас во век не одолеет!

Занимайся спортом!



Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



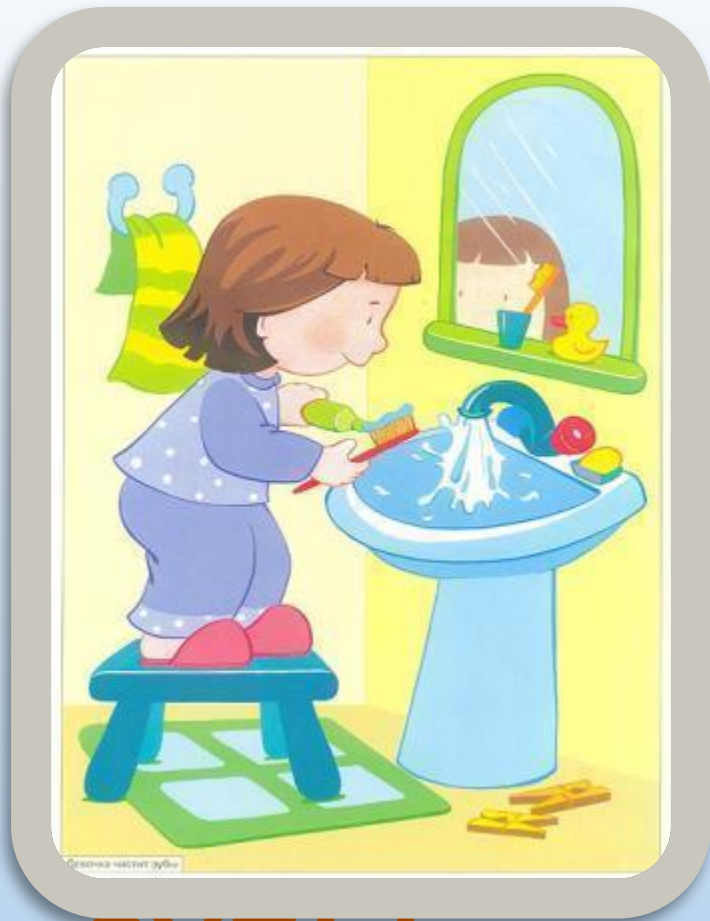
**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

Соблюдай правила гигиены! Чистота – залог здоровья!

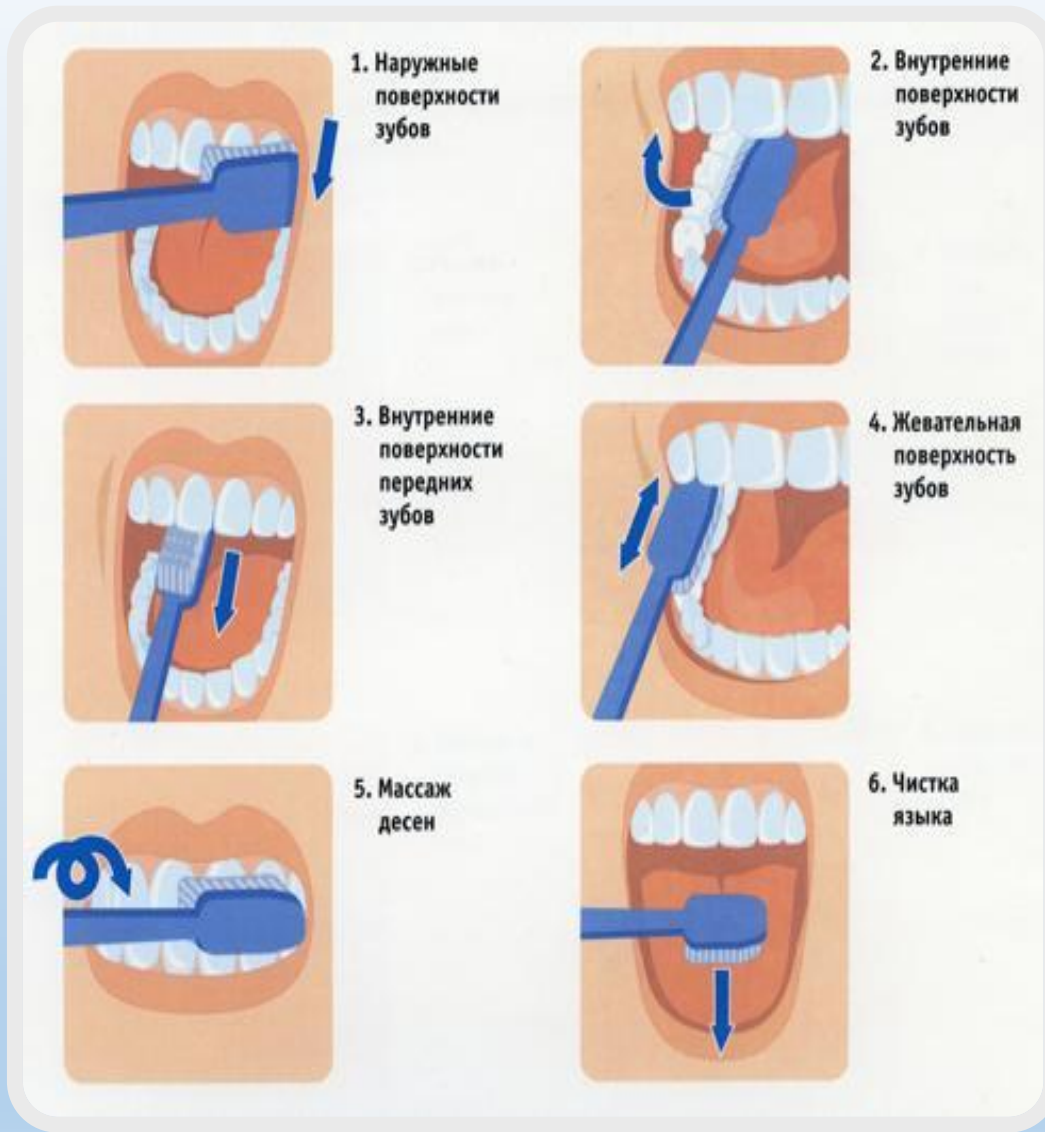


Если хочешь быть здоров.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.





**ЗУБЫ
ЧИСТИМ
ЕЖЕДНЕВНО**

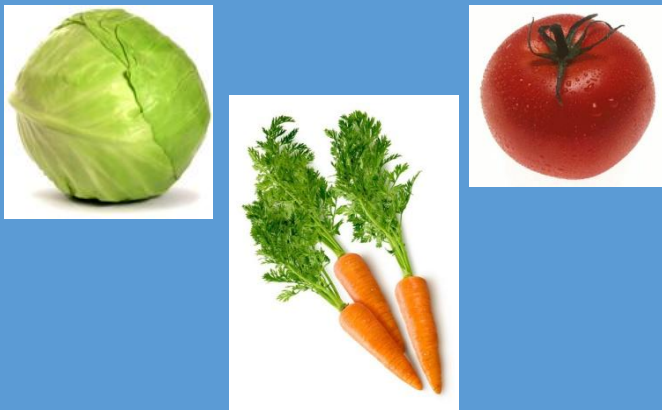


Правильно питайся!

*«Прежде чем за стол вам сесть,
Вы подумайте, что съесть»*

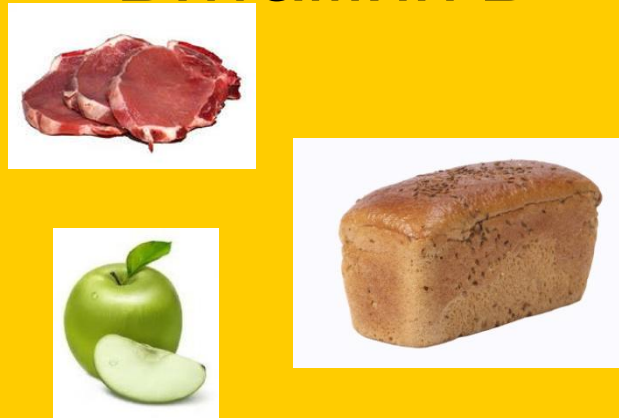


Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и
зубы были здоровыми.

Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми.



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово
здоровым быть!!!