

# Здоровый образ ЖИЗНИ



Воспитатель  
Сенчугова Елена  
Алексеевна  
МБДОУ Детский сад  
комбинированного вида  
№42

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Здоровый образ жизни включает в себя: правильное питание, здоровый сон, спорт и постоянные прогулки на свежем воздухе.

**ЖИЗНИ**

# Правильное питание. Витамины.

**Ем я много витаминов**  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не  
купить,  
За ним нужно всем  
следить.  
Лучше с ранних лет  
начать,  
Ни минуты не терять.

**Чтобы мне**  
**здоровым быть,**  
Надо овощи  
любить.  
Свёкла, репка,  
лук, морковь —  
Моя первая  
любовь.



# Здоровый сон

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глаза слипаются, мы зеваем: пришло время спокойно лечь, чтобы поспать. Мы не остаёмся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся... 5-8 лет ребёнку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.



# Спорт

Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.





**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



Отмена н



# Личная гигиена

1. Уход за телом
2. Чистота жилища
3. Сохранение здоровья
4. Опрятность
5. Уход за одеждой

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.