

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**ГБОУ СОШ № 2103 «СП ДОУ № 1442»**

**Подготовила:  
воспитатель по физической культуре Сахратуллина Л.Ф.**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вести здоровый образ жизни значит: соблюдать режим дня, делать зарядку, правильно питаться, заниматься спортом, следить за здоровьем.



# РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте свой режим дня.  
Старайтесь ложиться пораньше.  
Утром и вечером не забывайте  
чистить зубки.



# ЗАРЯДКА

Не забывайте делать утром зарядку. Она взбодрит вас и поднимет ваше настроение.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это укрепление иммунитета. Чтобы быть здоровым, надо закаляться!





# ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливаться нужно медленно, потихоньку. Чтобы не заболеть.



# ПИТАНИЕ

Чтобы быть здоровым, нужно ещё правильно питаться. Нужно кушать фрукты, овощи, мясо, рыбу, молочные продукты.



# ПИТАНИЕ



Обязательно надо пить много воды. В день от одного литра до двух.

Вода очищает нас.  
Даёт нам силу и бодрость.





# ПИТАНИЕ



Крупы и злаки предоставляют организму энергию.



# ПИТАНИЕ

Кушать шоколад,  
мороженое, пирожные,  
торты, мармелад, зефир и  
варенье можно, но по чуть-  
чуть.







# СПОРТ

Заниматься спортом очень интересно. В спорте есть очень много разных видов и каждый вид по своему интересен.





# Пословицы и поговорки

Кто спортом  
занимается, тот силы  
набирается.



Утро встречают  
зарядкой, вечер  
проводят прогулкой.



# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Двигайся больше, проживёшь дольше.



В здоровом теле — здоровый дух.



# Пословицы и поговорки

Укладываясь спать с  
пустым желудком,  
проснешься бодрым.



Чем сильнее пожуешь, тем  
подольше проживешь.



# ЗАГАДКИ

Белая река

В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стенок всё выводит.



Волосистойю головкой  
В рот она влезает ловко  
И счищает зубы нам  
По утрам и вечерам.





# ЗАГАДКИ



Болезнь мне некогда, друзья, В  
футбол, хоккей играю я. И  
очень я собою горд, Что дарит  
мне здоровье...



# ЗАГАДКИ

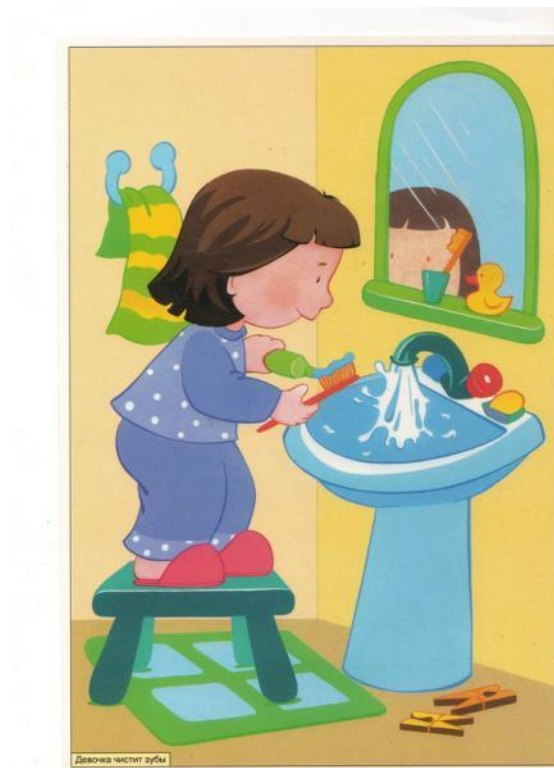


Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь - Все  
упражненья по порядку!  
Поможет вырасти ...



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дети, никогда не забывайте чистить зубы, делать зарядку и правильно питаться.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следите за своим здоровьем: закаляйтесь, занимайтесь спортом и не нарушайте режим дня.

《影骑 - HanNaho 韩国设计素材库》  
《影骑素材杂志》 [www.vj88.cn](http://www.vj88.cn)

