

Здоровый образ жизни



Воспитатель подготовительной группы
МКДОУ Рассветовский Детский Сад «Солнышко»

Писарькова С.М.

Что такое здоровый образ жизни?

The background features a stylized illustration of three people. On the left, a person in a blue shirt and orange pants is drinking from a yellow water bottle. In the center, a person in a white shirt and blue shorts is running. On the right, a person in a yellow shirt is eating. The scene is set against a dark purple background with colorful, cloud-like shapes containing text.

СПОРТ

ЗАКАЛИВАНИЕ

РЕЖИМ ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

«Режим питания нарушать
нельзя» - Пончик

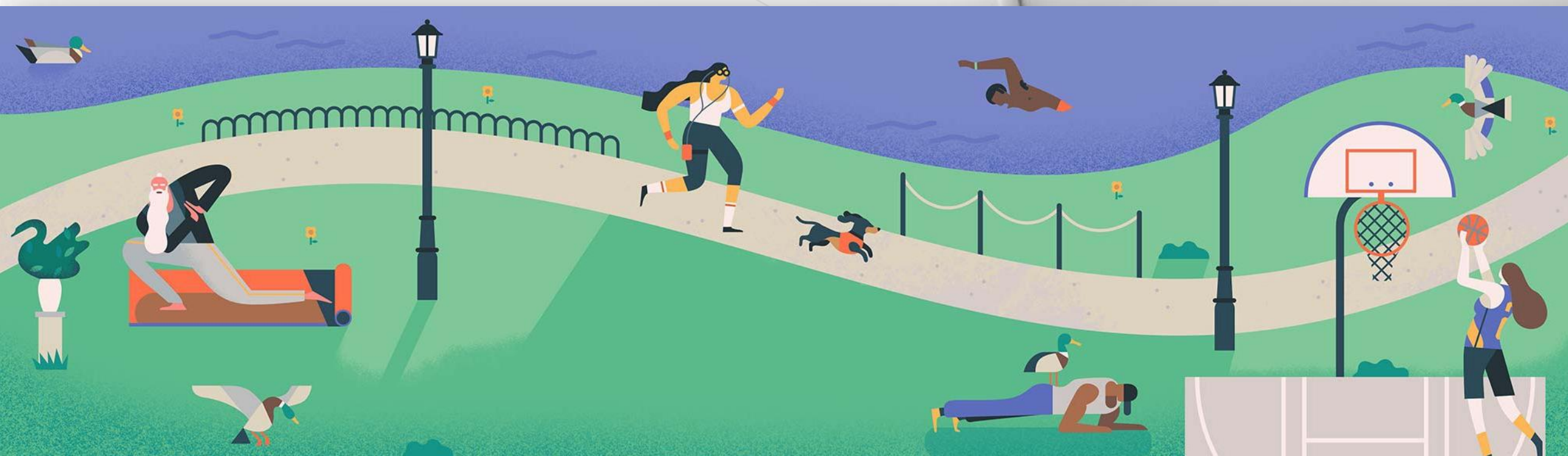
ОТСУТСТВИЕ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Занимайся физкультурой и спортом!



Выполняй зарядку утром!

—
помогает побороть плохое настроение, сонливость, вялость и усталость.



Движение – это жизнь!





Что
ты
выберешь?

А вот как правильно:

1. Немного сладкого.
2. Побольше молока, рыбы, птицы и прочего мяса.
3. Не забывай и про овощи и фрукты. Ешь их еще больше!
4. А также злаки!



Береги зрение!





ТВОЙ
РЕЖИМ
ДНЯ!



Полезные советы!

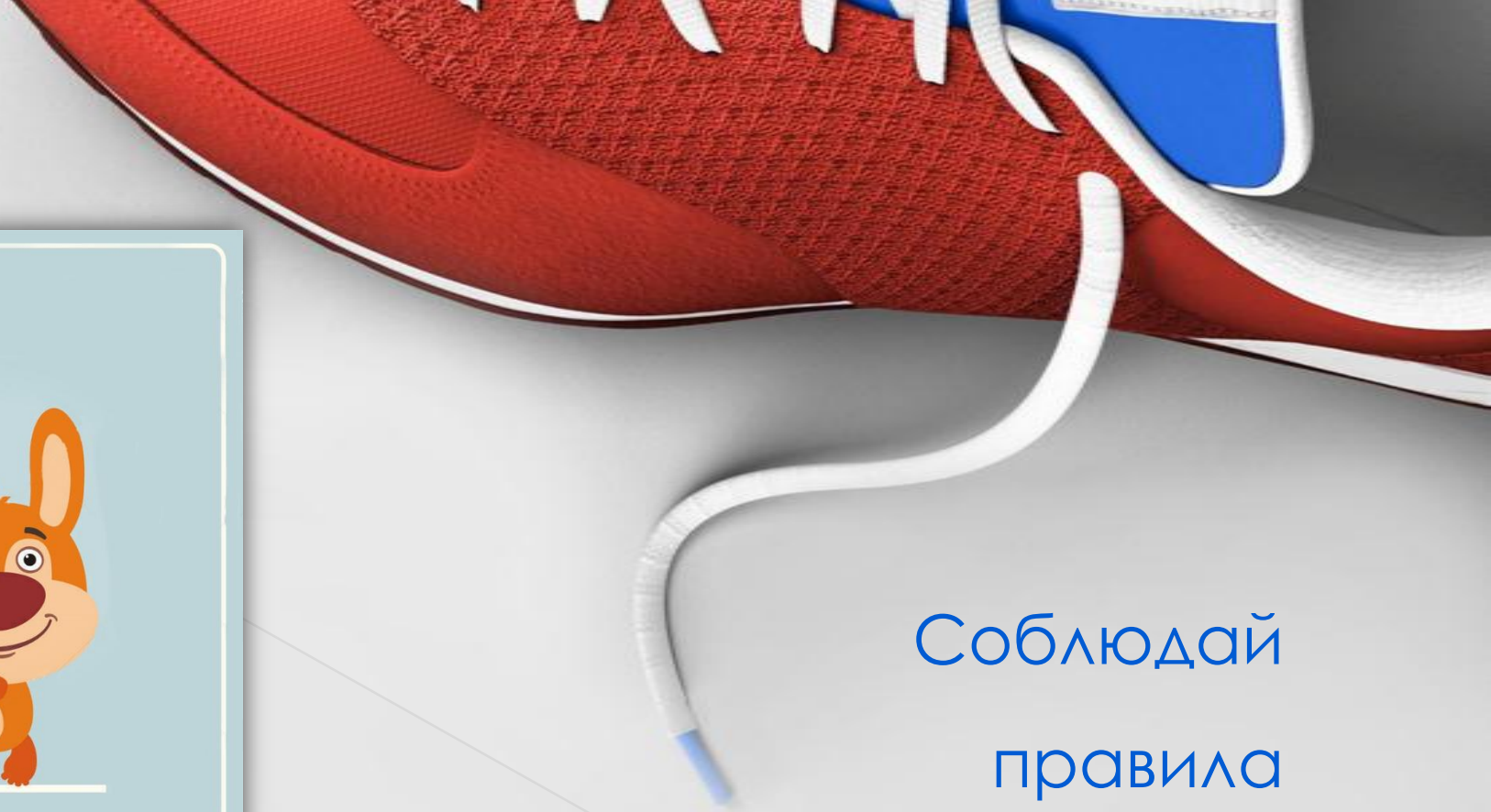
- Вставай в одно и тоже время!
- Выполняй зарядку! Каждый день!



- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и рта!
- Старайся есть в одно и то же время.



Соблюдай
правила
гигиены!



У природы есть закон –
счастлив будет только
тот, кто здоровье
сбережет.

Прочь гони-ка все
хворобы!

Научись-ка быть
здоровым!





Будь
здоров!