

Секреты здоровья





Здоровье-

ЭТО

Здорово!

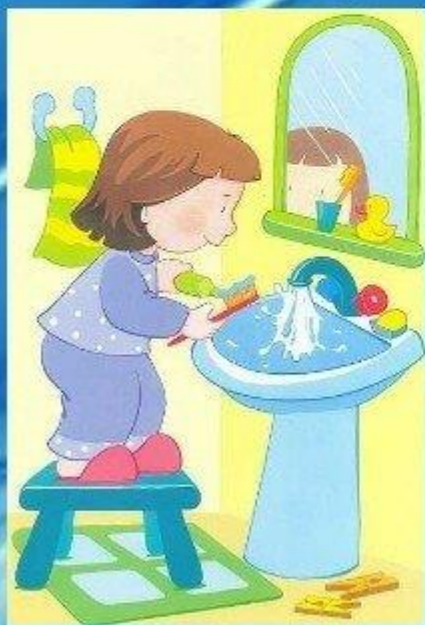
**Еще один наш
помощник в
сохранении
здоровья - это
движение.**



**Зарядка, подвижные
игры, ходьба, катания на
коньках и лыжах - все эти
занятия укрепляют
здоровье человека,
делают его ловким,
сильным, быстрым,
выносливым.**



**«Помнить нужно всем
всегда!
Залог здоровья - чистота!»**





Пословицы

- Чистота – залог здоровья.
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен, тот людям приятен.
- Чистота – лучшая красота.

Чтобы ребенок был здоров

- Утренняя гимнастика.
- Прогулка.
- Закаливание.
- Занятия спортом.
- Правильное питание.
- Здоровый сон.

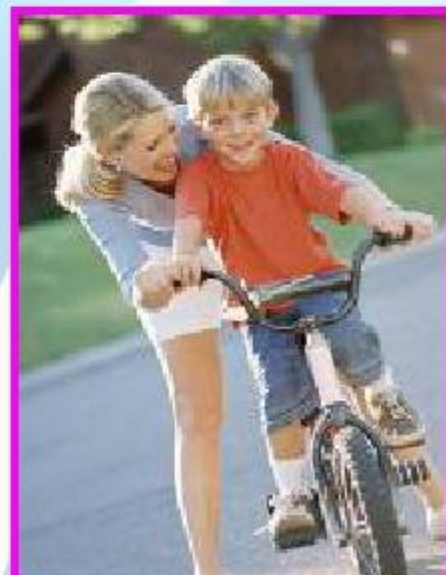


Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



Если хочешь быть здоров – закаляйся!





Стихотворение

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.

Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.

Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.

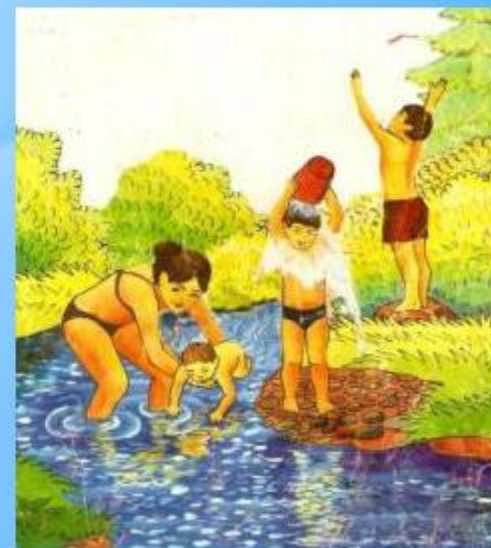
Старших всех ты уважай.

И всё у тебя получится!



Занятие физкультурой и закаливание

**День здоровья любят дети
Городов и деревень.
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!
Приучи себя к порядку,
Пробуй плавать и нырять -
И отучишься чихать!
Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год,
Чтобы к доктору являться,
Если только позовет.**



Итог :

*Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,*

*И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья*



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

**Какие правила помогут сохранить твое
здоровье? Отметь знаком «+».**

- ☐ Мыть руки перед едой
- ☐ Ходить дома в уличной обуви
- ☐ Просыпаться и ложиться спать когда захочется
- ☐ Чистить зубы 2 раза в день
- ☐ Мыться с мылом и мочалкой
- ☐ Мыть фрукты и овощи
- ☐ Закаляться
- ☐ Подстригать ногти
- ☐ Грызть ногти
- ☐ Ходить дома в одежде для улицы
- ☐ Есть много сладостей
- ☐ При чихании закрывать

нос платочком



ем полезны фрукты и овощи?

Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!



Вывод:

Витамины имеют важное значение для здоровья человека. Они необходимы организму человека для поддержания иммунитета, роста, зрения и развития.

Витамины содержатся во многих продуктах и продаются в аптеках в виде капсул и капель.

Поэтому витамины следует употреблять каждый день.



ЗДОРОВЬЕ ЭТО...

1. ГИГИЕНА
2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
3. ВИТАМИНЫ
4. СВЕЖИЙ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ
5. ЗАКАЛИВАНИЕ
6. СПОРТ
7. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

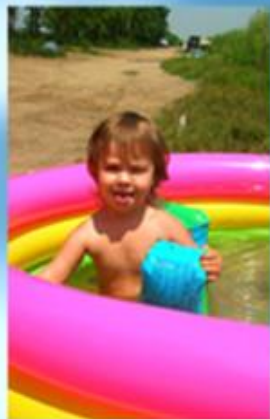


ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

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.



Веселая, желанная
Морозная пора-
От холода румяная
Катаюсь с горки я.



Мой здоровый образ жизни

Левой! Правой!
Катаюсь и купаюсь
Я расту здоровенькой
Всем на радость!



А еще не забываю
Я на дачу приезжать,
Поливаю, собираю
И здоровье укрепляю



Здоровый образ жизни - это мой выбор!



Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом - загорелая -
Купаешься в реке.



Правильное питание



Жизнерадостный настрой



Полноценный сон



Ежедневная
двигательная активность

Спасибо за внимание
и

Будьте здоровы!!!

