



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38»
старший воспитатель Козлова Светлана Валерьевна**

Здоровье – это главное в жизни

- Будет здоровье – будет успех, радость
- Это способность к полноценной жизни
 - Это отсутствие болезней
 - Это хорошее самочувствие
- Это когда мы улыбаемся и радуемся жизни!



Когда МЫ – одна команда!



И МЫ выбираем здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма



**Соблюдение
режима дня**

**Отказ от
вредных
привычек**

**Занятие
физкультурой
и спортом**

ЗОЖ

**Правильное
питание**

**Соблюдение
норм гигиены**

Закаливание

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья, должен быть **режим** у дня!



**Следует, ребята, знать:
Нужно всем подольше
спать.**



Нужно утром не лениться –
На **зарядку** становиться!



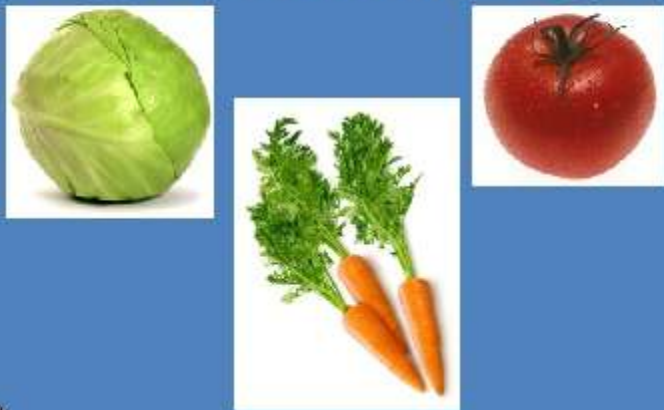
**Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,**



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот **полезная еда**,
Витаминами полна!

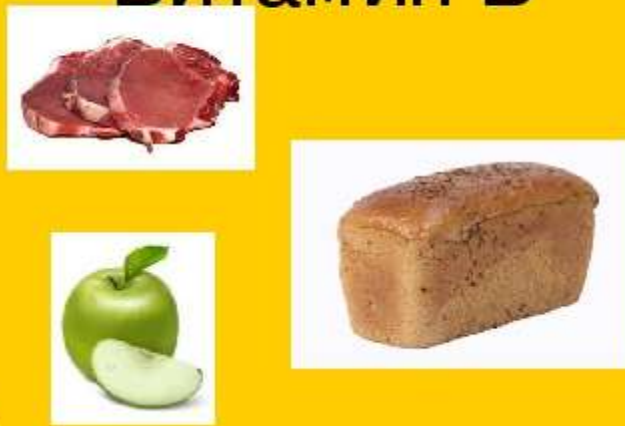


Витамин А



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.

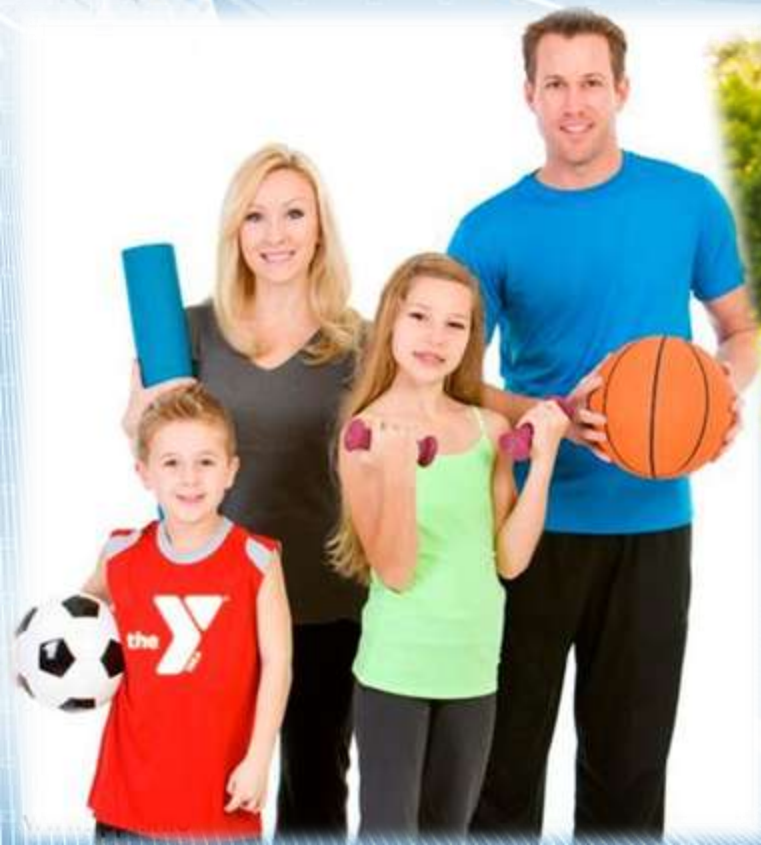
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



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



**Спортом важно заниматься,
Чтоб здоровым оставаться!**



