

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Подготовила: воспитатели группы № 2  
Осипова Н.Н., Шаповалова Э.Ю.  
МБДОУ «Детский сад № 2 г. Челябинска»

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Это главное жизни.  
Будет здоровье - будет успех,  
радость;
- Это хорошее самочувствие;
- Это способность к полноценной жизни;
- Это отсутствие болезней;
- Когда мы улыбаемся и радуемся жизни.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) -

образ жизни человека,  
направленный на  
сохранение здоровья,  
профилактику болезней и  
укрепление человеческого  
организма в целом.





# РЕЖИМ ДНЯ

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.





# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ МИКРОБОВ?

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



Соблюдать чистоту дома



Соблюдать чистоту одежды



# ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ



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

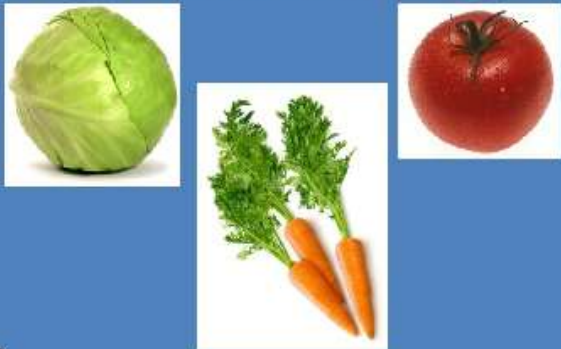


# ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

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

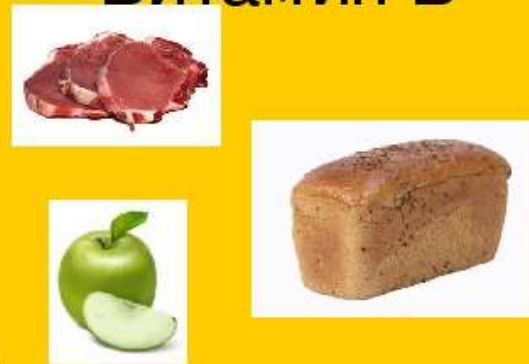


## Витамин А



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.

# ВРЕДНАЯ ЕДА



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

