

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№70 "Голубок"



Выполнила: Воспитатель
Бушель А.В.

**В здоровом теле —
здоровый дух**

В здоровом теле - здоровый дух!



Составляющими здорового образа жизни являются:

- занятия физкультурой и спортом;
- двигательная активность;
- закаливание организма;
- отказ от вредных привычек;
- рациональное питание;
- душевное благополучие;
- соблюдение режима дня.



ЗАКАЛИВАНИЕ



РЕЖИМ



ПИТАНИЕ



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В
СЕМЬЕ**

Компоненты ЗОЖ



**ФИЗИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ**



ПРОГУЛКА

В здоровом теле – здоровый дух

- Главное в жизни – это здоровье!
- С детства попробуйте это понять!
- Главная ценность – это здоровье!
- Его не купить, но легко потерять!





**Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной
беде,
Нужно питаться в назначенный
час
В день понемногу, но
несколько раз.**

**Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

Что такое спорт ?

■ **Спорт** – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.



Пословицы о здоровье:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Береги платье снову, а здоровье смолоду!

Я здоровье берегу - сам себе я помогу!

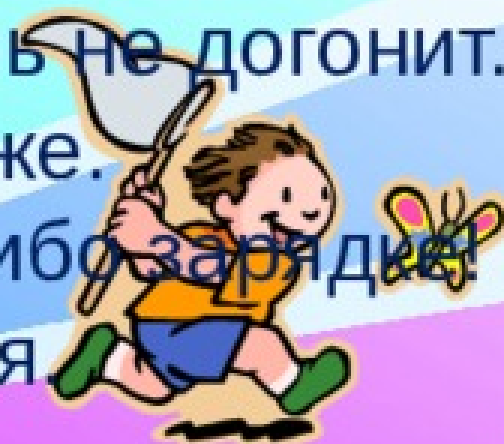
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Ум да здоровье всего дороже.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.



В 21 ВЕКЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – МОДНО!



ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*





Закаляй свой организм.

**Лучше всего помогает
контрастный душ -
теплая и прохладная
водичка. Не только
полезно,
но и помогает
проснуться !**





Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
7. Овощи и фрукты – полезные продукты.
8. Соблюдай режим правильного питания и активного отдыха.
9. Не забывай чистить зубы утром и вечером перед сном.
10. Научись лечить себя сам: делай точечный массаж.

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой
(Клюшка)



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)



Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.

(Лыжи)



Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

(Велосипед)



Что крутит вокруг талии
Гимнастка? Вы узнали?
Кто тот снаряд спортивный
крутит, тот очень стройным
скоро будет

(обруч)



В честной драке я не
струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке
грушу,
Потому что я...

(боксер)



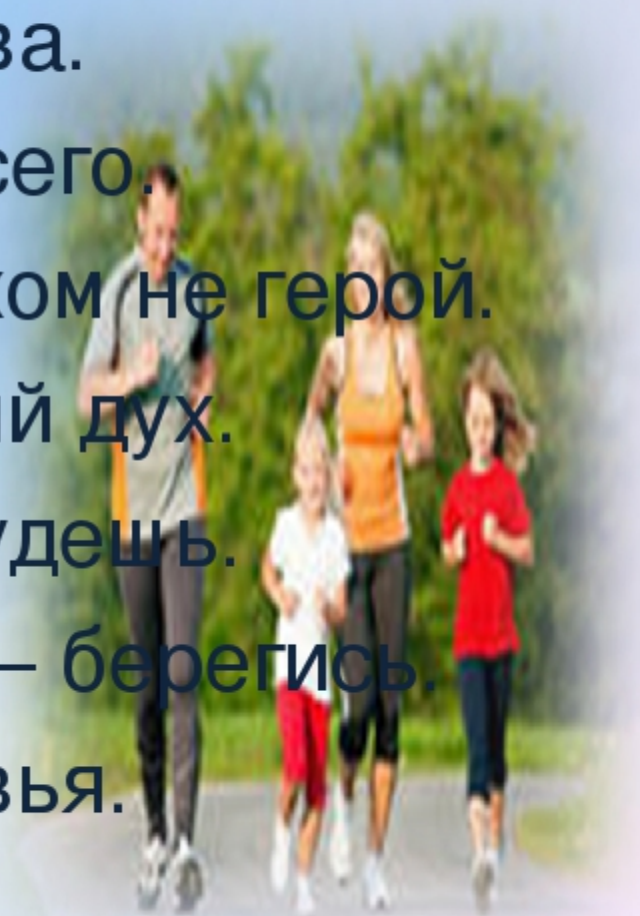


Это я, это я, это все мои друзья!

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Народная мудрость гласит:

- Здоровье дороже богатства.
- Ум да здоровье дороже всего.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- В здоровом теле, здоровый дух.
- Здоров будешь – всё добудешь.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Умеренность- мать здоровья.



**БЫТЬ здоровым- это
здорово!**

