

Здоровый образ жизни



Подготовил воспитатель :
Кузнецова Г.А.





ЦЕЛИ



- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Укрепление здоровья детей.
- Снижение и профилактика заболеваемости.



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни



В нашем детском саду формирование здорового образа жизни – это целая система работы с детьми, которая предполагает различные формы, средства и методы. Формирование культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Основными формами работы являются режимные моменты, занятия, досуги, спортивные праздники и развлечения.



Памятка

«Здоровый образ жизни»

1. Ежедневно делай утреннюю зарядку
2. Гуляй 1,5-2 часа в день
3. На домашнее задание затрачивай не более 1,5-2 часа в день
4. Питайся маленькими порциями 4-5 раз в день
5. За компьютерными играми проводи не более 10-15 мин в день
6. Смотри телевизор не более 1 часа в день
7. Занимайся спортом



Здоровый образ жизни.



- **Всем известно и понятно,**
- **Что здоровым быть приятно.**
- **Только надо знать,**
- **Как здоровым стать!**

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.
/Древнегреческий историк, "отец истории" Геродот/*

Основа здорового образа жизни – стиль жизни...

