



*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад комбинированного вида № 8»*



«Мы – за здоровый образ жизни»



2022 год



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







Здоровье — это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.



В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно понять, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять





СПОРТ ВОКРУГ НАС!

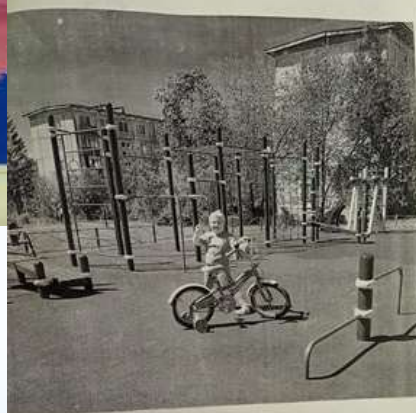






"В здоровом теле
здоровый дух"

Спарринг



И болезней не боясь, в
тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
красоте дивясь природной!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!





*Помните: простая
пища полезнее для
здоровья, чем
искусные яства*





*Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.*





**Хорошо здоровым
быть!
Соков надо больше
пить!
Гамбургер забросить
в урну,
И купаться в речке
бурной!
Закаляться,
обливаться,
Спортом разным
заниматься!**





**Здоровый образ жизни.
Полезен он для всех
Здоровый образ жизни
Удача и успех!**





По скрипучему льду
На коньках
прокачусь...
Поскользнусь...
упаду...
Ничего... Научусь!





*Мы мороза не боимся
И нам в группе не сидится,
На прогулку мы идем
Физкультура нас там ждёт*



Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во - первых: соблюдение режима дня.

Соблюдайте режим дня, так как это является одним из важных условий, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно мыться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была **здоровой**, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры.

Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше.
"Береги **здоровье** смолоду". Дети должны знать, почему так говорят.
Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания.

Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.



* *Спасибо за внимание*

