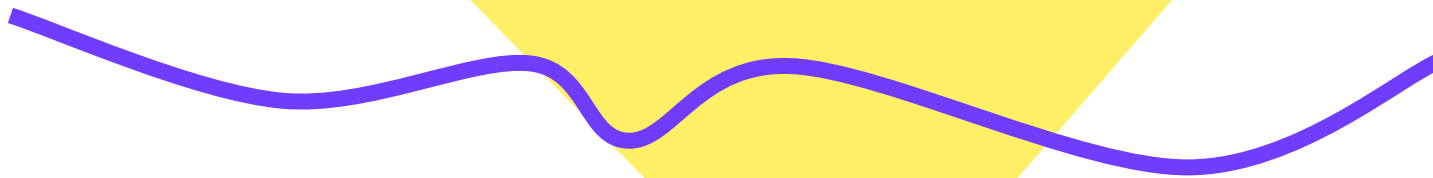


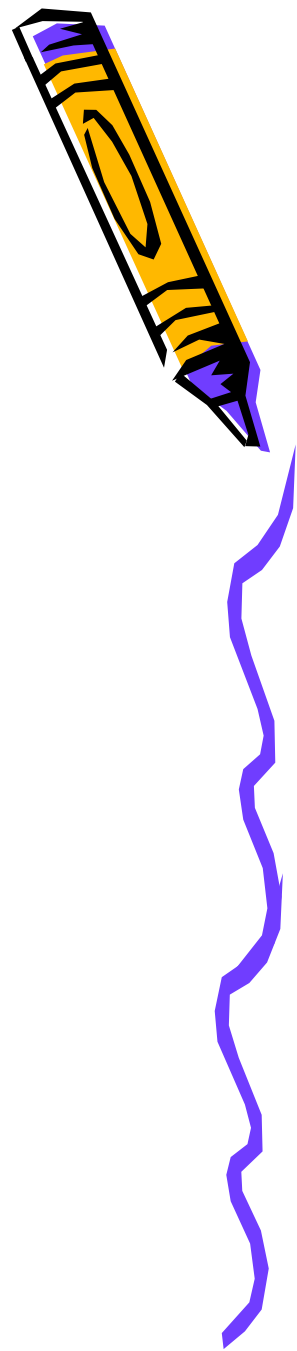


# ЗДОРОВЬІЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МБДОУ «Детский сад» №18 «Звездочка» г. Воркута  
Воспитатели: Панкова Алла Анатольевна  
Чупрова Анна Андреевна



Здоровье - это счастье! Это  
когда ты весел и все у тебя  
получается. Здоровье нужно  
всем - и детям, и взрослым, и  
даже животным.



# Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- Это во-первых: *соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.*

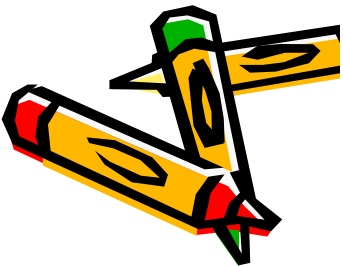
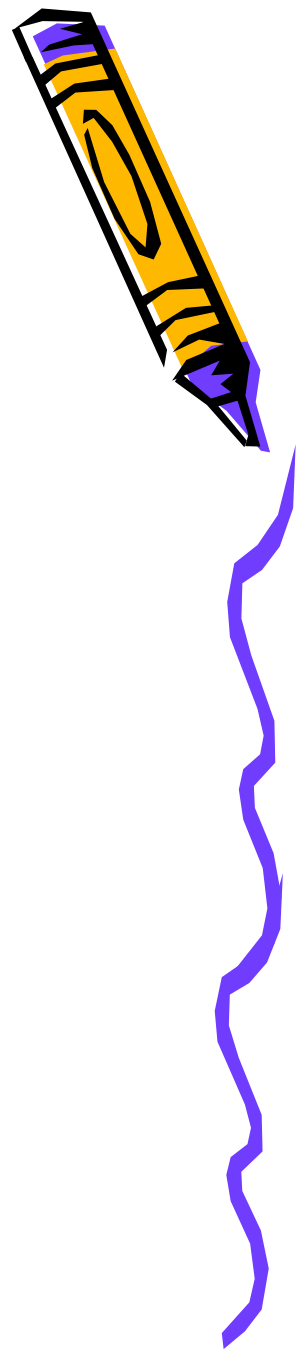


# Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

*Мойся мыло!  
Не ленись!  
Не выскользывай,  
не злись!  
Ты зачем опять  
упало?  
Буду мыть тебя  
сначала!*



В-третьих, это  
гимнастика, физические  
занятия, закаливание и  
подвижные игры.

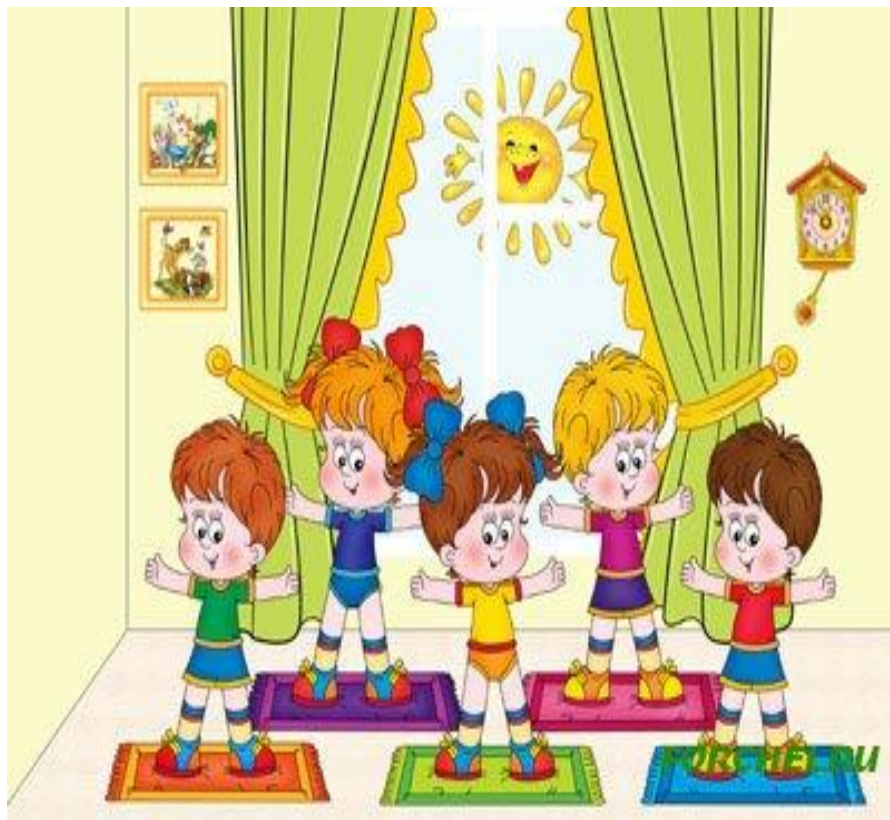


# «Береги здоровье смолоду»

По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.



# В-четвертых, культура ПИТАНИЯ.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- Перед едой обязательно вымой руки.
- Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).
- Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).
- Не торопись!  
Ешь небольшими кусочками,  
тщательно пережевывай с закрытым ртом.
- Во время еды не крутись и не размахивай руками.
- Не разговаривай во время еды.
- Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.
- После еды скажи:  
«СПАСИБО».



Нужно есть больше  
овощей и фруктов. В них  
много витаминов А, В, С,  
Д.





Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.

Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.  
(А. Гришин )





Спасибо за внимание!

