|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Правила здорового образа жизни***   1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день. 2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. 3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день. 4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость. 5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим. 6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте. 7. Закаливайте свой организм. 8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. |  | ***Здоровье*** *– это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*  Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.  **Здоровье бывает разным** |  | ***ОСП МБДОУ***  ***детский сад № 8 «Звёздочка»***  ***- детский сад «Солнышко»***    **В здоровом теле – здоровый дух**    Подготовила воспитатель:  Елистратова С.В.  ***2022 год*** |
| ***Если хочешь быть здоров!***  Можешь прыгать и скакать, Можешь бегать и играть. Добрым быть, весёлым быть. Руки всегда с мылом мыть. Зубы чисти в день два раза, Чтоб не выпали все сразу. Береги ты с детства уши И не лезь ты, друг мой, в лужи. Будешь спортом заниматься, Тебе нечего бояться. И зевать ты не будешь, Если про зарядку не забудешь. Мойся в бане, закаляйся. Правильно всегда питайся. Правильно всегда сиди, За осанкой следи. Не травись ты табаком, Чтоб не выглядеть глупцом. Ты здоровье береги, Сам себе ты помоги! |  | **СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ**  В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много злата, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел. И каждый день, и каждый час Все больше он толстел. Одышка и мигрени измучили его. Плохое настроение типично для него. Он раздражен, капризен – не знает почему. Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад. Больными были детки и слушали его. И повторяли детство папаши своего. Волшебник Валеолог явился во дворец. И потому счастливый у сказки сей конец. Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает прыгучего мяча. Вам надо больше двигаться, В походы, в лес ходить. И меньше нужно времени  В столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем, Со свежим воздухом, водой. Отступят все болезни, промчатся стороной. Несите людям радость, добро и сердца свет. И будете здоровы вы много-много лет.  **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ \_ ЭТО МОДНО!!!** |  | ***Быть здоровым — это модно!***  Дружно, весело, задорно Становитесь на зарядку. Организму — подзарядка! Знают взрослые и дети Пользу витаминов этих: Фрукты, овощи на грядке — Со здоровьем все в порядке! Также нужно закаляться, Контрастным душем обливаться, Больше бегать и гулять, Не ленится, в меру спать! Ну а с вредными привычками Мы простимся навсегда! Организм отблагодарит — Будет самый лучший вид! |