

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 выглядит 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 планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Здоровье бывает разным



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г.Краснодар
"Детский сад комбинированного вида
№ 19"



**В здоровом теле –
здоровый дух**



Инструктор по физической культуре:
Козлова О.М.

Март 2024 год



Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый 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!
Ор
Бу

