

A colorful cartoon illustration. On the left, a friendly-looking doctor with white hair, a large nose, and glasses. He wears a white lab coat with a red cross on his white cap, blue and green striped pants, and red shoes. He holds a green stethoscope to a young girl's chest. The girl has brown hair, wears blue goggles on her head, a blue and green necklace, and a blue skirt. She is sitting on a tree stump in a field of yellow sunflowers and pink flowers. A yellow butterfly is flying in the blue sky above. The background is a bright, sunny outdoor scene.

Здоровье-

ЭТО

Здорово!

ВСЕМ ИЗВЕСТНО И ПОНЯТНО,
ЧТО ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ ПРИЯТНО.
ТОЛЬКО НАДО ЗНАТЬ,
КАК ЗДОРОВЫМ СТАТЬ



ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

- **Соблюдение режима дня**
- **Рациональное питание**
- **Двигательный режим**
- **Полноценный сон**
- **Благоприятный микроклимат**
- **Закаливание**
- **Витамины**



ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАШЕМ ДОУ

- ◎ **Гимнастики**
- ◎ **Физкультминутки**
- ◎ **Корригирующие упражнения**
- ◎ **Прогулки**
- ◎ **Физкультурные занятия**
- ◎ **Подвижные игры**
- ◎ **Развлечения**



СВОБОДА И ЗДОРОВЬЕ ИМЕЮТ ОДНО ОБЩЕЕ:
ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЦЕНИШЬ ИХ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ИХ НЕ ХВАТАЕТ.
АНРИ БЕК





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



МАССАЖ, САМОМАССАЖ



МАССАЖ СТОП



СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ МНОЖЕСТВО ЛЕКАРСТВ, НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО В МИРЕ НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

АНДЖЕЛО МОССО





МИНУТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ



ГОВОРЯТ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ

- Здоровье это добро (Савелий Я. 6 гр.)
- Здоровье это спорт (Егор Ш. 2гр.)
- Здоровье это позитивный настрой, душевное равновесие. (2гр.)
- Здоровье это клад! Его нужно хранить и приумножать (Алехина Д.Г. 10гр.)
- Здоровье это гармония тела и души (12гр.)
- Здоровье-это когда любишь жизнь, когда радуешься утру и весне, когда во все видишь позитив (Пачковских М.С. 11гр.)
- Здоровье это счастье (Шайбулатова Н.И. 1гр)

ВЗРОСЛЫЕ И ИХ ЗДОРОВЬЕ



ПИТАЙСЯ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Цвет пищи и его влияние на организм:

Красные



зряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

Оранжевые



удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

Желтые



обладают легким слабительным эффектом

Зеленые



очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

Белые



возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют

ПРИСЛУШАЙСЯ - ЭТО ВАЖНО

- ◎ **Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.**

Геродот

ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ



**Спасибо
за внимание!**