



**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**

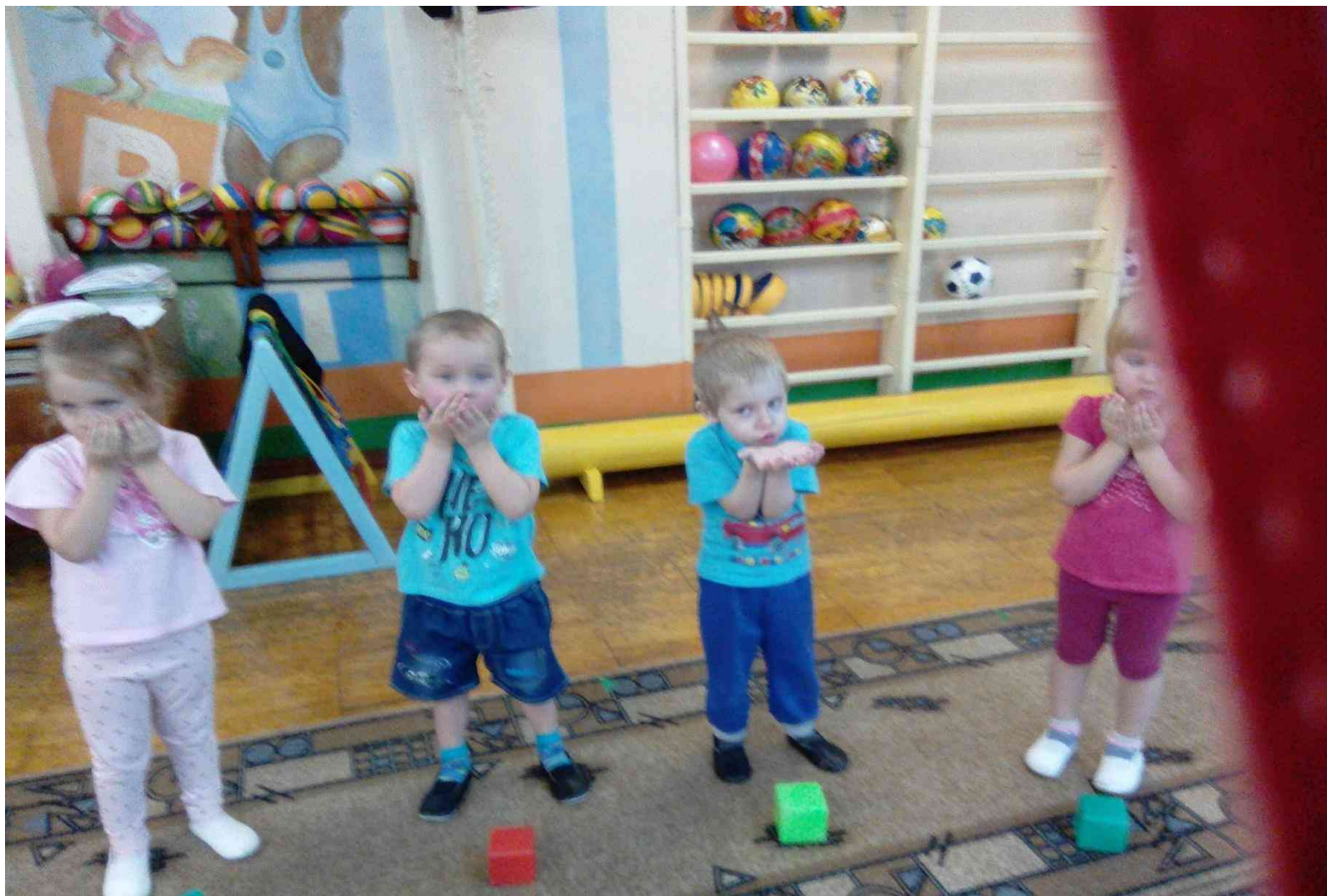


СВОБОДА И ЗДОРОВЬЕ ИМЕЮТ ОДНО ОБЩЕЕ:  
ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЦЕНИШЬ ИХ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ИХ НЕ ХВАТАЕТ.  
АНРИ БЕК





# 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!**