|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.
 |  | Основные принципы закаливания: * ***проводить закаливающие процедуры систематически;***
* ***увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;***
* ***учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;***
* ***начинать закаливание в любом возрасте; лучше в весеннее время;***
* ***никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;***
* ***правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;***
* ***закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;***
* ***в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.***
 |  | **Мы за здоровый образ жизни****«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого!»****В.В. Путин*****Подготовила:*** Камкина М.А., воспитатель**Тутаев 2021 г.** |
| ***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 ушиИ 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! |  | **Придерживайтесь принципов здорового образа жизни, в этом главный секрет долголетия, а лучшим советчиком станет** **Ваш организм.**C:\Users\Juri\Desktop\Марина\Плакаты-здоровый-образ-жизни-картинки-для-детей-015.jpg |  | ***Быть здоровым*** ***— это модно!***Дружно, весело, задорноСтановитесь на зарядку.Организму — подзарядка!Знают взрослые и детиПользу 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 привычкамиМы простимся навсегда!Организм отблагодарит —Будет самый лучший вид! |