|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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! |  | **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, 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! |