

Семь ступеней здоровья



Хорошее настроение

Занятие физкультурой

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Правила личной гигиены

Глубокий и длительный сон

Отсутствие вредных привычек

Здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Здоровье бывает разным



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Сенгилеевский детский сад
"Берёзка"



Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

2015 год

Что на свете дороже всего?

Большинство людей, не задумываясь, ответят, что здоровье для них является одной из самых больших ценностей. Его не возможно купить ни за какие деньги. Мир давно ищет волшебное средство, которое помогало бы от любых болезней, но к сожалению пока безрезультатно, возможно потому, что ответ лежит на поверхности, но никто его не замечает. Здоровье начинается с гармонии с окружающим миром и самим собой.



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много золота, 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!
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

