

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад «Сказка» с. Первомайское



«Что такое здоровый образ жизни»



Подготовил:
воспитатель Михейлис Л.В.



**Здравствуйте, ребята!
Меня зовут доктор
Здоровейкин.**



**Сегодня я расскажу вам
и моему другу Кваксику
о здоровом образе
жизни или, что надо
делать, чтобы быть
здоровым.**



1. Необходимо соблюдать режим дня.





2. Соблюдать правила личной гигиены:

- чистить зубы;
- мыть руки с мылом перед едой и после прогулки;
- принимать ванну или душ перед сном.





3. Обязательно правильно питаться. Посмотрите на картинки и назовите полезные продукты питания.





**4. Необходимо дышать свежим воздухом.
Для этого каждый день ходить на прогулку и
проветривать помещение.**



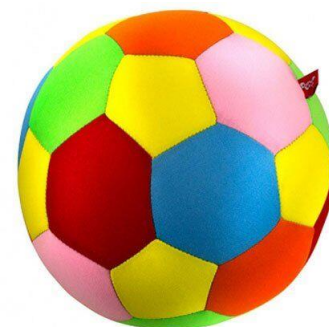


**Одеваться на прогулку надо по погоде,
учитывая температуру воздуха, чтобы не
было жарко.**





5. Необходимо заниматься спортом, делать зарядку и закаляться.





6. Человек должен иметь полноценный сон.



Ну и, конечно же, хорошее настроение!



**Давайте повторим, что такое
здоровый образ жизни?**

- 1. Режим дня.**
- 2. Правила личной гигиены.**
- 3. Правильное питание.**
- 4. Свежий воздух.**
- 5. Занятия спортом и закаливание.**
- 6. Полноценный сон.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

