

Выставка детских коллажей «Здоровый Образ Жизни»

Гимнастика, физические упражнения, ходьба
должно прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Самое дорогое у человека - это здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Поэтому, наши педагоги уже с раннего детства прививают детям привычку к здоровому образу жизни.

В группах детского сада с 17 января по 21 января 2022 года прошла тематическая неделя на тему: «Здоровый Образ Жизни». Ребята с огромным удовольствием разучивали стихи, слушали рассказы воспитателя, просматривали познавательные видеофильмы, участвовали в спортивных мероприятиях, принимали активное участие в создании творческих коллективных работ «Здоровый образ жизни». Каждое мероприятие по теме «ЗОЖ» прошли в детском саду для детей увлекательно и познавательно. Коллектив детского сада призывает всех заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни!









ЧТОБ
ЗДОРОВЫМ
СИДЬНЫМ
БЫТЬ
НУЖНО
ФРУКТЫ
ВАМ
ЛЮБИТЬ!

5 класс

Правильное питание - Залог здоровья!

Полезная еда



Молоко является ценным продуктом.



Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата.



Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты.



Супы крайне важны для малыша, т.к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд.



Вредная еда



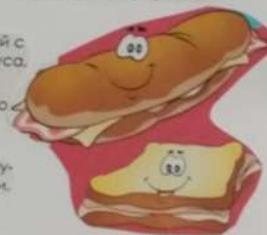
Копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путем копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость - химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты

44 гр.

ВИТАМИНЫ
ВСЕМ НУЖНЫ.



8 зр.



В баночке у мамочки
Яркие горошинки.
Это витаминки
Для Дашы и Алешеньки

ABC

2 группа

Иванов Артем
спортивная гимнастика

Правильное питание основы ЗОЖ.



БУДЕШЬ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ — СО
ЗДОРОВЬЕМ БУДЕШЬ
ЗНАТЬСЯ...



Мор за 30м



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ



отсутствие вредных привычек

СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ
ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ



ПЛАНОВЫЕ
ПОСЕЩЕНИЯ ДОКТОРА



ЗДОРОВЫЙ
СОН





Наше творчество

Здоровье - это здорово

Чтобы организм окрепнуть,
Сделайте свои ручки,
Дети! вы все слыш!
Должны быть
рады у вас!

Сидеть, работать, жить,
Пускай всем подается сполна,
Пусть в уроне не отстает
на первом этапе!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Защититься, и тогда
На страже тела всегда,
У каждого есть сила,
С легкой душой не поддавайся
справа или слева!

Вид, что делаем и делаем,
Помогает, без сомнения!

Дети-спортсмены не ль,
Давно мы знаем,
Проголодаем, лечь
Должны целый день!

Желаем всем крепкого здоровья!
Воспитатель Логунова О.Э.