

**Занятие на тему:**  
**«Здоровый образ жизни»**  
старшая группа

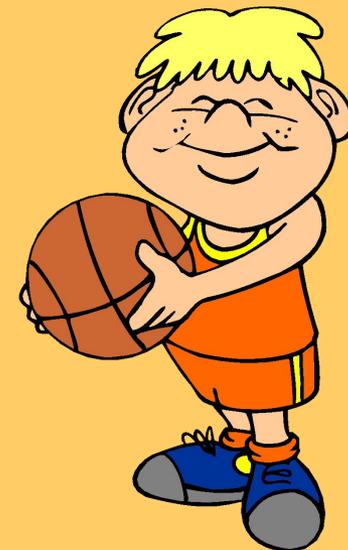


Выполнила: воспитатель Пахунова Н.С.

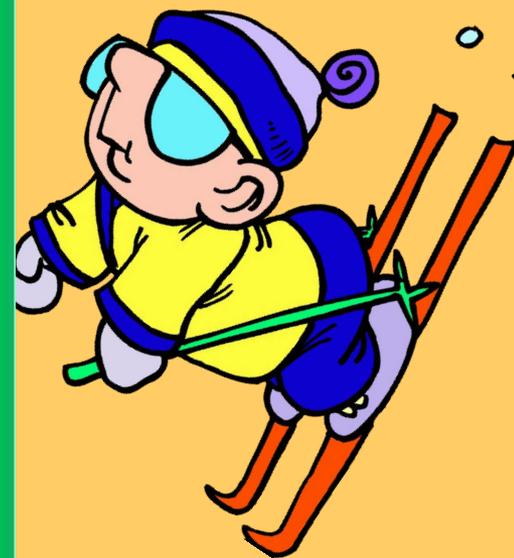
- Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Задачи: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.



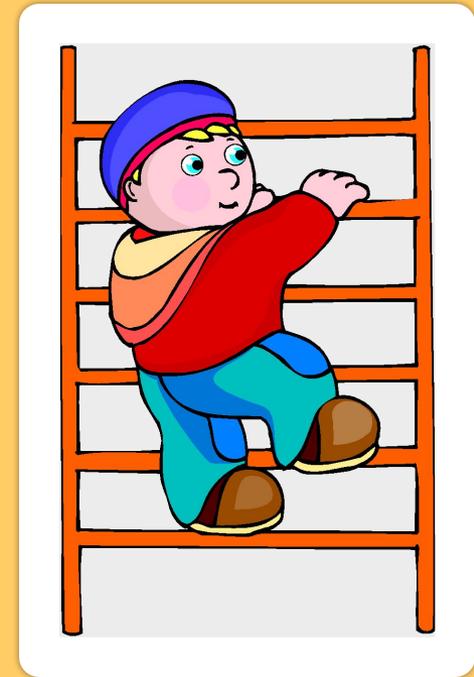
# От чего зависит наше здоровье?



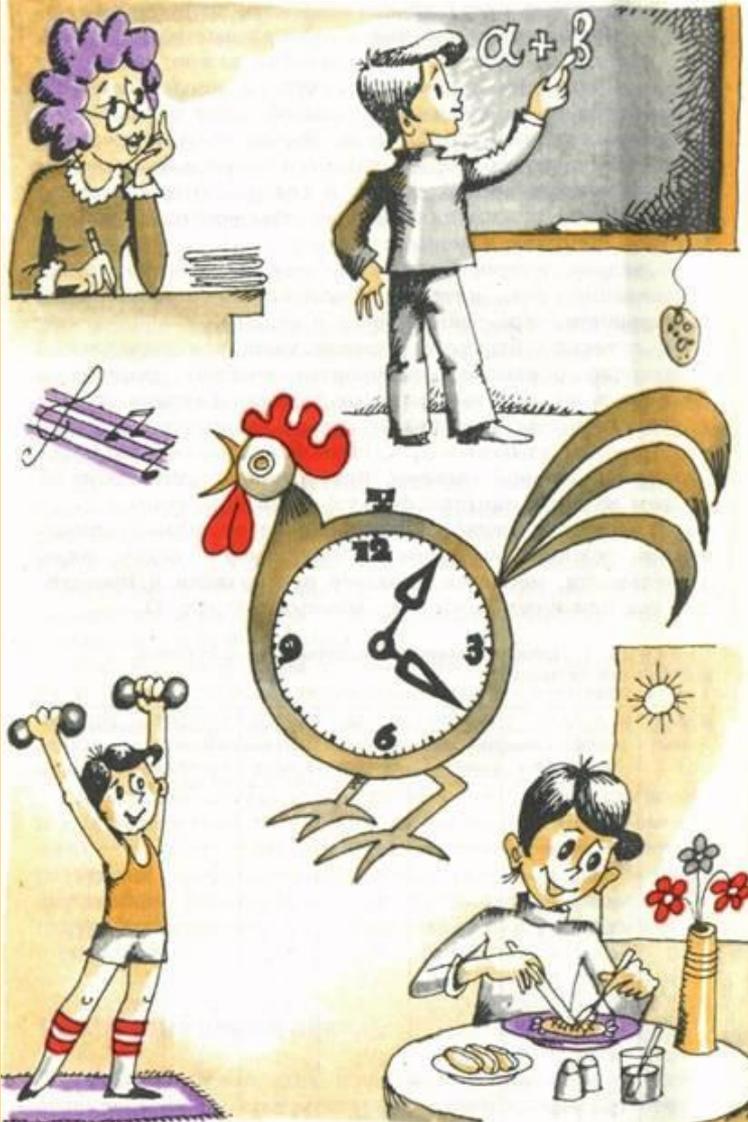
## Здоровый образ жизни



# Почему надо соблюдать режим дня?



# Режим дня



**Режим дня – это** рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток.

**Соблюдение режима дня – первый шаг к твоему здоровью!**





# Что такое правильное питание?



# Правильное питание

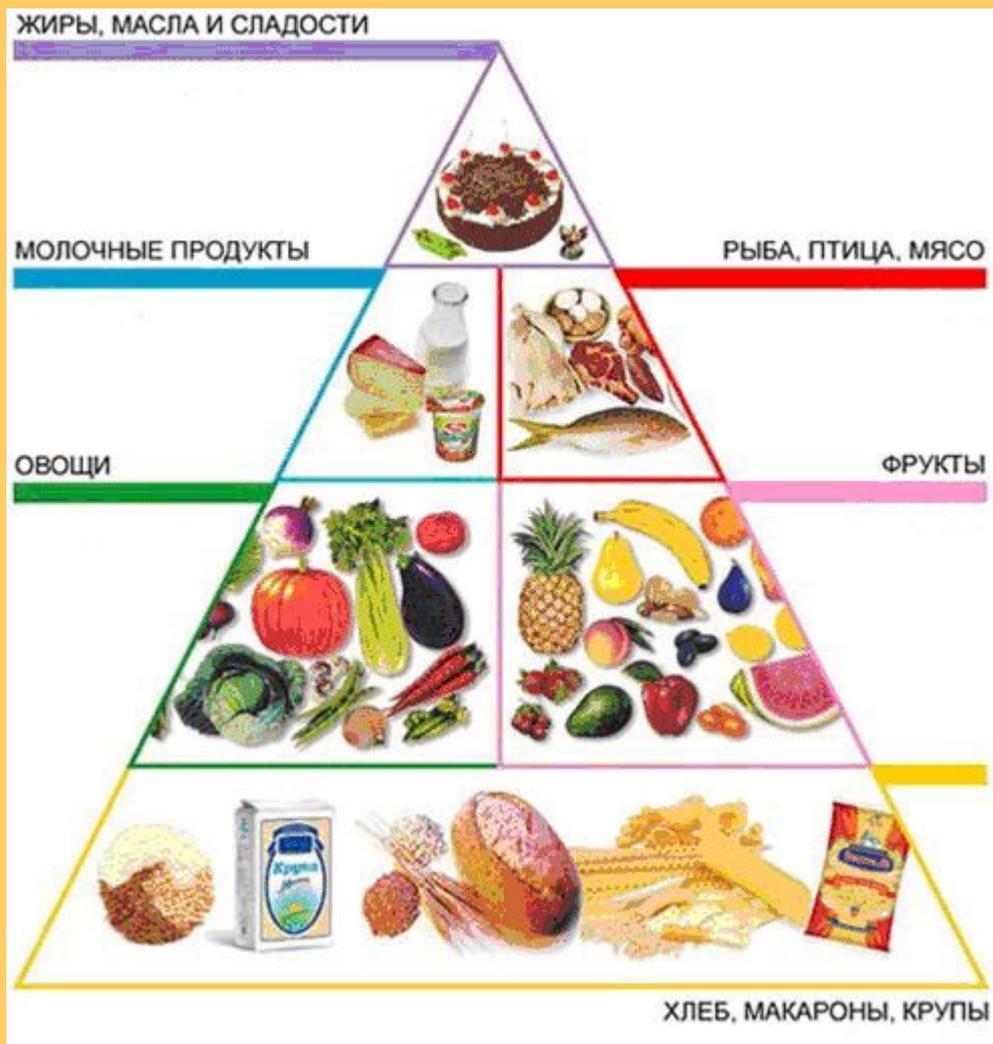


Правильное питание  
– основа здоровья человека.

Важно привыкнуть к  
правильному  
питанию:  
классическое питание – еда 3  
раза в день.



# Правильное питание



Пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток.

Основу вашего меню должны составлять продукты из нижней части пирамиды.



# Правильное питание

Помогают организму  
расти

**Витамины**



# Правильное питание



**Чипсы для лентяя –  
блюдо идеальное!  
В них консервантов  
много – И всё  
ненатуральное! Ты  
чипсами не увлекайся,  
Свежеприготовленны  
м питайся!**



# Правильное питание



**От нее, от Кока-колы  
Лишь желудок будет  
полным,  
А полезности ни  
грамма,  
Создана лишь для  
рекламы.**



# Правильное питание

**Шоколадные конфеты  
Любят взрослые и дети  
Можно съесть штук три от силы,  
Чтоб не быть всегда пассивным.**

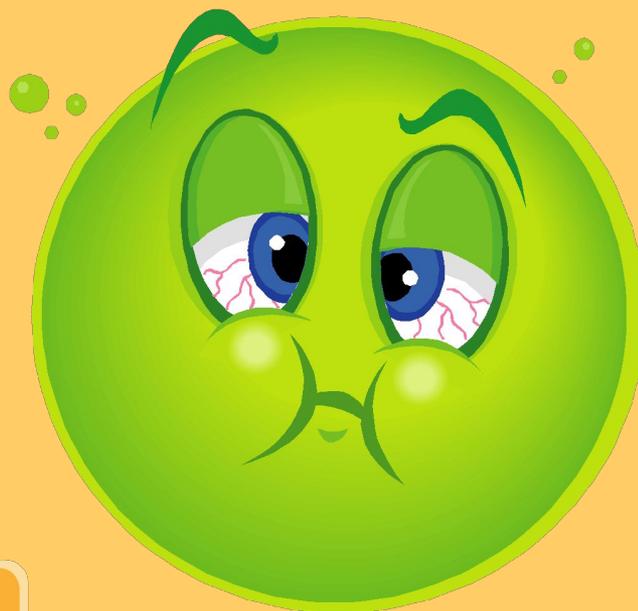


**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**



# Правильное питание

Есть без меры для обжор - это смертный приговор



# Влияют ли занятия спортом на наше здоровье?



# Физическая активность



Понятия спорт и здоровый образ жизни неразделимы.

Хорошая физическая форма помогает телу, уму и сердцу.



# ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,  
Это радость и веселье!  
Плюс хорошая фигура –  
Вот, что значит физкультура!  
Приучитесь день встречать  
С утренней зарядки.  
Чтоб с осанкою прямой  
Было все в порядке!*



## Если хочешь быть здоров...

Если хочешь быть здоров,  
Будь и к спорту ты готов!  
Прыгай, бегай, кувыркайся!  
Физкультурой занимайся!  
В речке летом ты купайся  
И на солнце закаляйся!

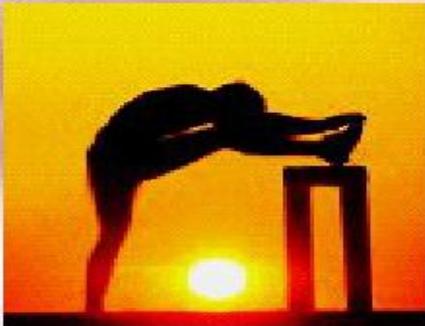


# Физическая активность

## **Больше двигайся!**



Старайся побольше двигаться. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры на свежем воздухе.



# Сочетай труд и отдых

Обязательно занимайся полезной работой. Корми домашних животных. Ухаживай за цветами. Помогай родителям в работе по дому. Ты отдохнёшь от уроков и поможешь семье.



# Чтобы улучшить своё здоровье надо:



- Соблюдать режим здорового питания
- Регулярно заниматься спортом
- Соблюдать режим дня



# Проверь себя

## Пословицы о ЗОЖ

1. Чистота – залог.....(здоровья ).
2. Здоровье в порядке – спасибо(зарядке ).
3. Если хочешь быть здоров - ...(закаляйся ).
4. В здоровом теле – здоровый .....(дух ).
5. Чистота – лучшая .....(красота ).
6. Кто аккуратен, тот людям .....(приятен ).
7. Солнце, воздух и вода наши ..... (друзья).  
верные ...



**• Желаю всем:**

Никогда ничем не болеть;  
Правильно всегда питаться,  
Спортом только заниматься;  
И чтоб здоровье сохранить,  
Вести всегда здоровый образ жизни!



**Сделайте ,ребята, правильный  
выбор и войдете во взрослую жизнь  
здоровыми, жизнерадостными,  
доброжелательными людьми  
уверенными в своих силах.**

