

Занятие на тему:
«Здоровый образ жизни»
старшая группа



Выполнила: воспитатель Пахунова Н.С.

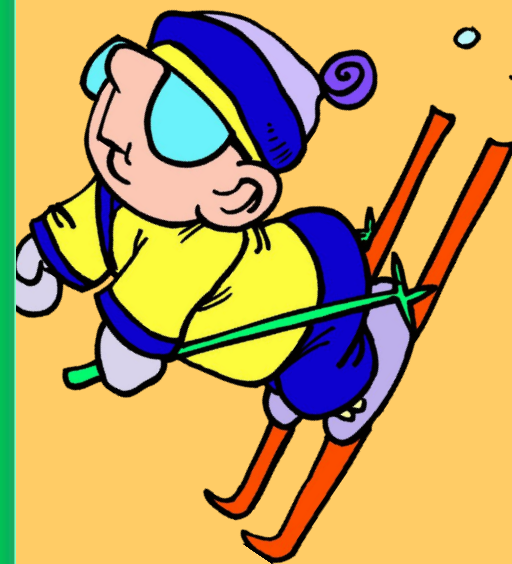
- Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Задачи: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.



От чего зависит наше здоровье?



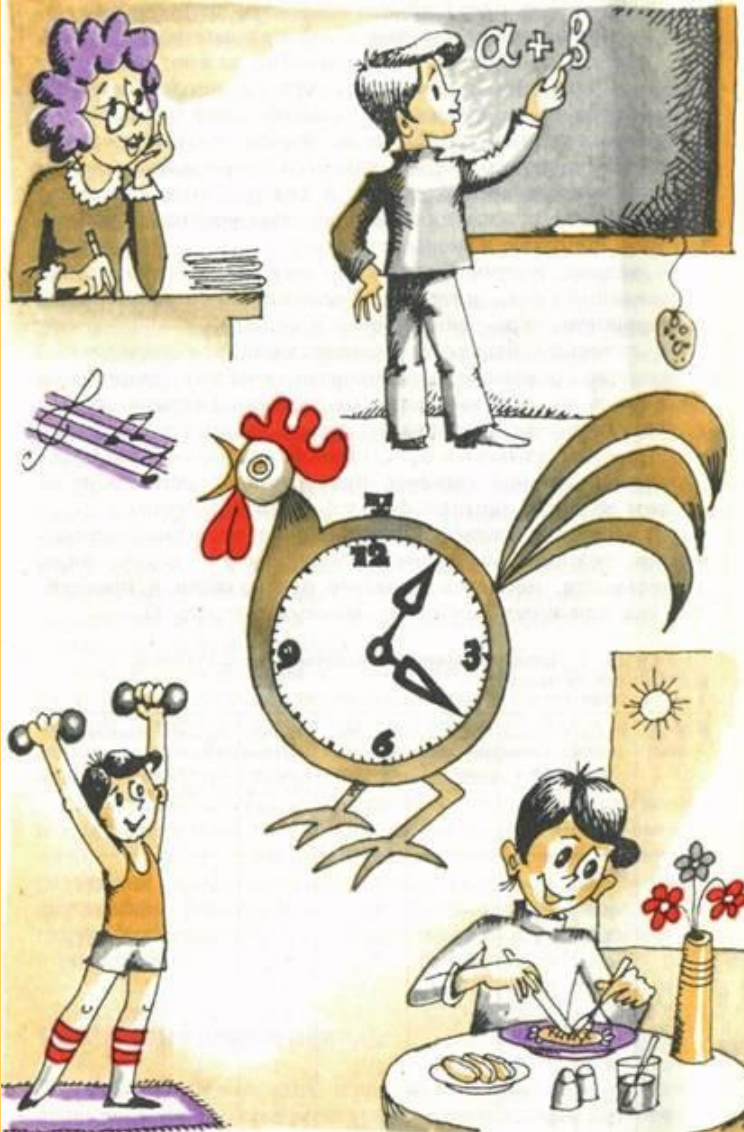
Здоровый образ жизни



Почему надо соблюдать режим дня?



Режим дня



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

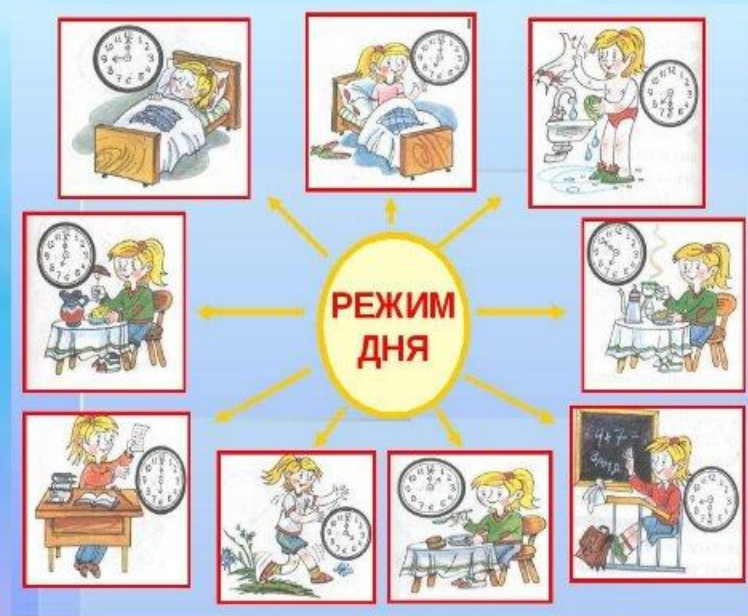
Соблюдение режима дня – первый шаг к твоему здоровью!



РЕЖИМ ДНЯ

Чтобы быть всегда здоровым
И стремиться к знаниям новым,
Чтобы стресс, усталость снять –
Соблюдайте режим дня!

Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.



Что такое правильное питание?



Правильное питание

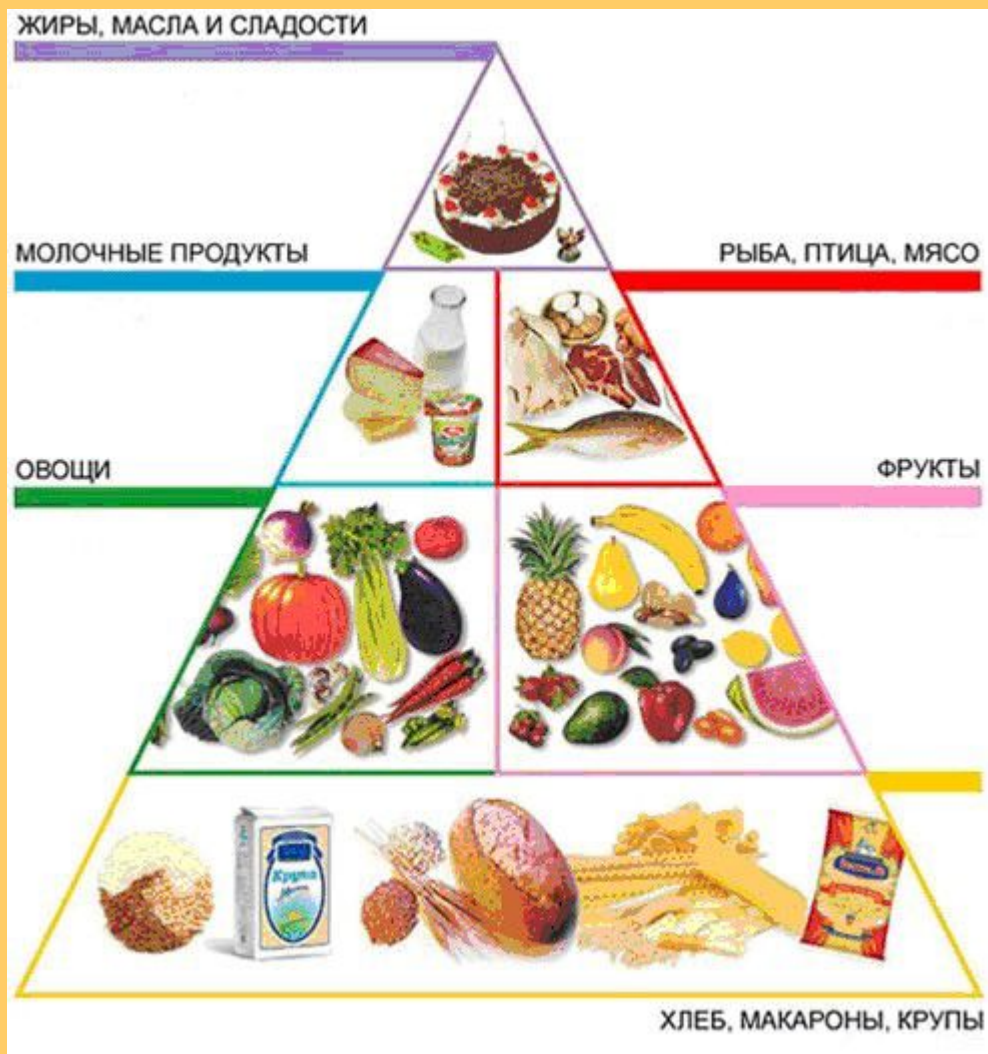


Правильное питание
– основа здоровья человека.

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.**

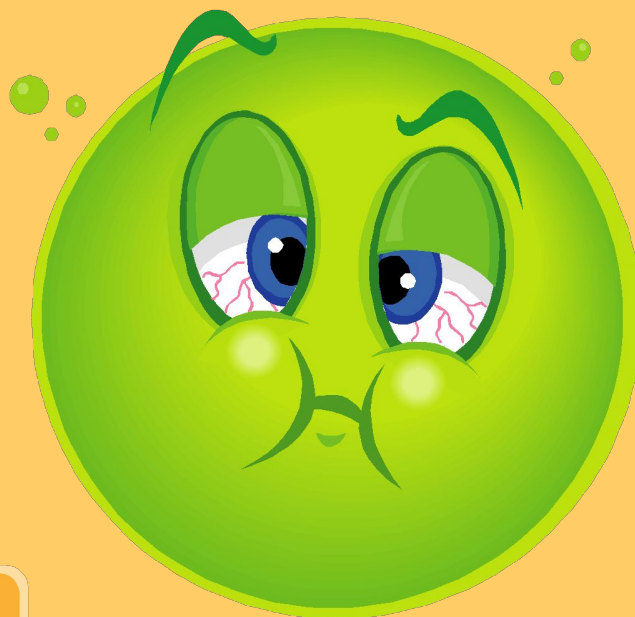


**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**



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.**

