

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила: Алешина С.И.
инструктор по физкультуре
МДОУ «Детский сад № 70»
Г. Ярославля



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ:**

ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ



ЗАРЯДКА КАЖДОЕ УТРО



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКОМ



**ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:**

ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



ЗДОРОВАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



ДРУЖНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ



ВЕСЕЛЬЕ И ОТДЫХ



ЗДОРОВЫЙ СОН



ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное
питание*



*Активный
образ жизни*



*Психологическое
здоровье*

Желаем здоровья

