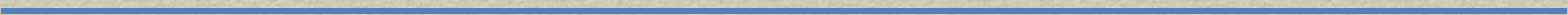


ЗРЬОЕДВО

---

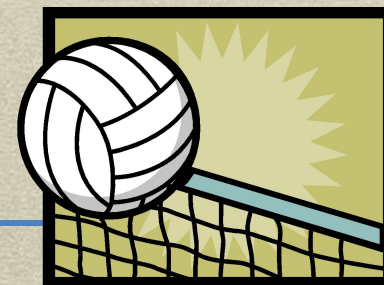
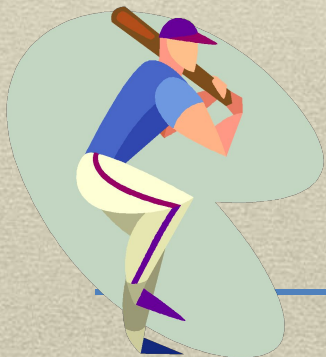


**ЗДОРОВЬЕ**

---



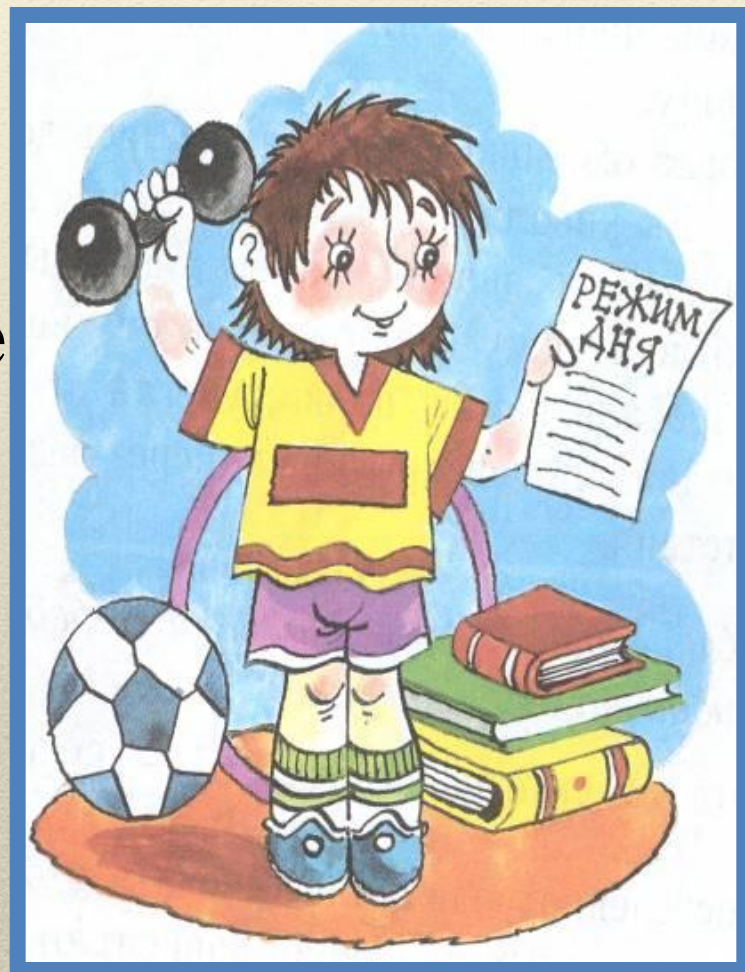
# «Здоровый образ жизни»



# Режим дня

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни.

**Режим дня** –  
это правильное  
распределение  
времени, на основные  
жизненные потребности  
человека.





# РЕЖИМ ДНЯ



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
  - Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
  - Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
  - Старайся есть в одно и то же время.
-

# Закаливание

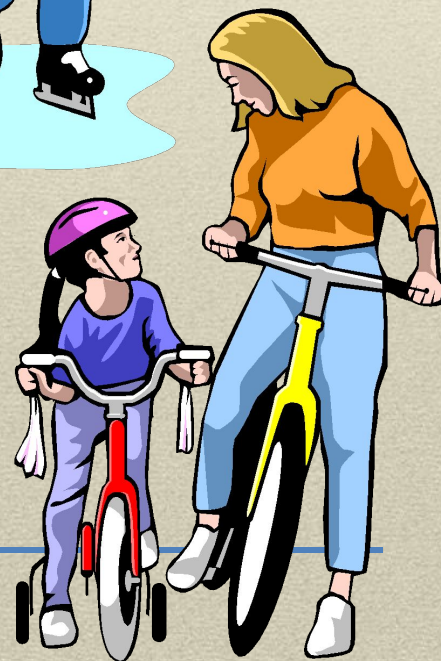
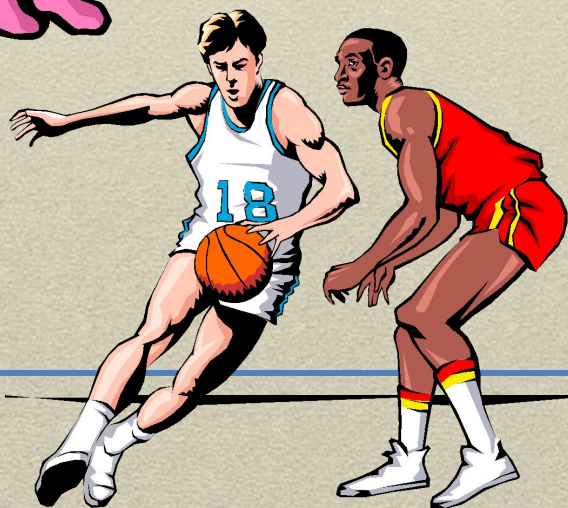
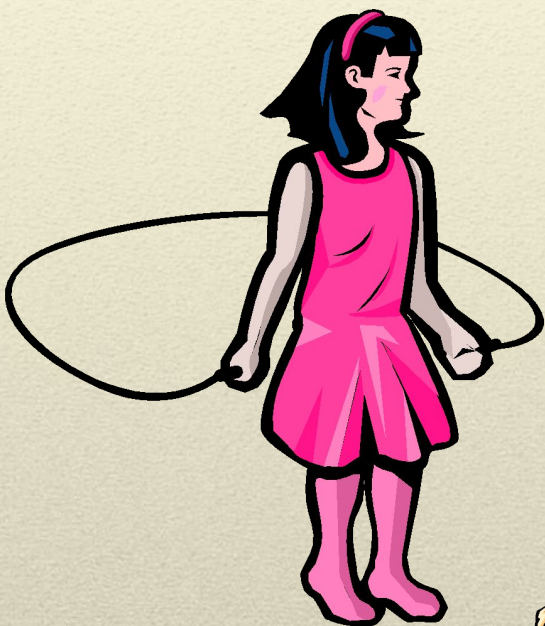


<https://www.youtube.com/watch?v=c48c22>

NhIEY



# Спорт и физкультура



# Пословицы о здоровье

- В здоровом теле –
  - Кто излишне полнеет,
  - Двигайся больше,
  - Кто день начинает с зарядки,
  - Чистота -
- залог здоровья.
  - проживёшь дольше.
  - тот стареет.
  - у того дела в порядке.
  - здоровый дух.
-

# *Заповеди здорового образа жизни для детей:*

- **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
  - **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
  - **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
  - **С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
  - **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
  - **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
  - **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
  - **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**
-