

## **Правила здорового образа жизни**

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

**Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!**

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



**Здоровье бывает разным**



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 «Василек»



**Здоровым быть здорово!**



2019 год

*Хорошо здоровым быть!*

Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнёте жить!  
Здорово здоровым быть!!!



**ЗДОРОВЬЕ**

**Купить можно много:**

**Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,**

**Стремительный скутер,**

**Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),**

**Но только здоровье**

**Купить невозможно.**

**Оно нам по жизни**

**Всегда пригодится.**

**Заботливо надо**

**К нему относиться.**

**(А. Гришин)**



**Быть здоровым — это модно!**

Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

