

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 23 г. Узловая

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**

**МЕЩЕРЯКОВА ЕЛИЗАВЕТА**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Здоровье – это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни. От физического и духовного состояния нашей семьи зависит, насколько интересной и красочной будет её жизнь. Нынче модно вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), потому как обществу нужны успешные и здоровые люди. Существует несколько аспектов ЗОЖ, которым следуем наша семья - Мещеряковых.



# ПРО МОЮ СЕМЬЮ МОЖНО СКАЗАТЬ – «ЭТА СЕМЬЯ ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

- × отсутствие вредных привычек;
- × рациональное питание;
- × систематические занятия физической культурой;
- × профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, своевременная иммунизация, прием профилактических препаратов в период подъема заболевания);
- × соблюдение режима дня;
- × ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Эти вредные привычки не имеют абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни нашей семьи.

**Мы призываем всех,  
от вредных привычек отказаться!**



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## Принципы рационального питания моей семьи:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Я за  
полезную  
пищу !



# СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



**В МОЕЙ СЕМЬЕ ГОРДЯТСЯ ПОБЕДАМИ КАЖДОГО!**

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Если хочешь быть здоров закаляйся!

Хотите со мной поиграть ?

Закаливание

А вы почистили и утром зубы?

Соблюдение элементарных гигиенических санитарных правил

Прием профилактических препаратов в период подъема заболеваемости

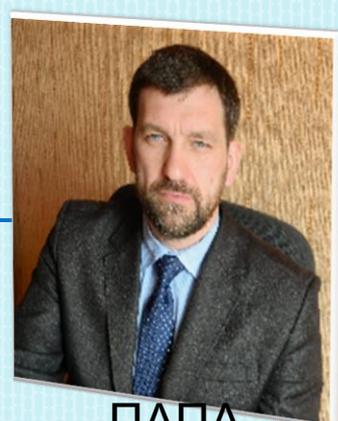
Мне мама и папа делают прививки!

Со мной всегда гуляют!

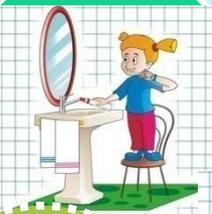




МАМА



ПАПА



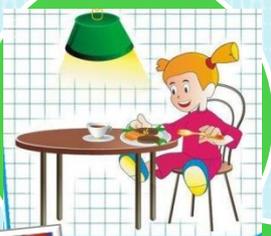
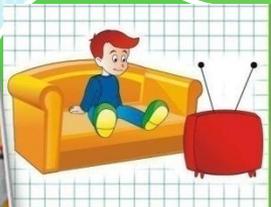
*А вы  
соблюдаете  
режим дня?*

# РЕЖИМ ДНЯ

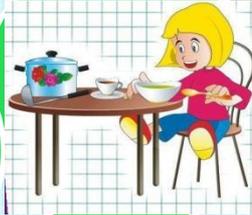
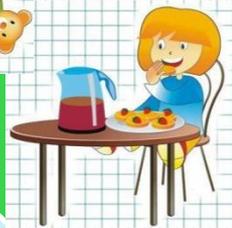
**МОЯ СЕМЬЯ,  
ДА!**



ЛУК  
А



ЛИЗА



НАСТЯ



ЯРОСЛАВА

# ХОББИ ВСЕЙ СЕМЬИ - ЭТО ШАХМАТЫ И ШАШКИ.

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.



# ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

---

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми

## Помните:

- ✘ если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- ✘ если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- ✘ если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- ✘ если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

# ДУХОВНОЕ САМОЧУВСТВИЕ.

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели – духовные, нравственно – патриотические и грамотно расставлять жизненные приоритеты.



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ МОЕЙ СЕМЬИ.



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ МОЕЙ СЕМЬИ.





МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*ЗОЖ – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности.  
Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны!*

---

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**