

Правила здорового питания

- 1 Соблюдайте режим питания, ешьте не менее 4 раз в день, в одно и то же время.
- 2 Обязательно завтракайте!
- 3 Тщательно пережевывайте пищу, не ешьте на ходу, перед телевизором или за чтением книги.
- 4 Не переедайте и не допускайте чувства сильного голода.
- 5 Помните: пища должна быть разнообразной (каши, супы, вторые блюда, молочные продукты, напитки).
- 6 Скажите НЕТ вредным продуктам: чипсам, сухарикам, газированным напиткам.
- 7 Ешьте поменьше сладкого, мучного, жирного – это вредно для здоровья, а фрукты и овощи – полезны.
- 8 В течение дня постарайтесь пить больше жидкости. Причем не только молока, чая или соков, но и обыкновенную питьевую воду.



Основные компоненты здорового образа жизни семьи:

- 1 Рациональный режим для всех членов семьи;
- 2 Правильное питание;
- 3 Рациональная двигательная активность, в первую очередь детей;
- 4 Закаливание организма;
- 5 Сохранение стабильного психоэмоционального состояния ребенка.



Отказ от вредных привычек

МАДОУ «Детский сад №58»

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. Л.Толстого, д.29

Телефон: 8(3424)23 22 78

МАДОУ «Детский сад № 58»



Культура здорового образа жизни в семье и детском саду

Телефон: 8 (3424) 23 52 32

Пермский край, г. Березники

О ЗОЖ СТИХАМИ



Начинай день с зарядки

Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташечки порхаем,
«Ловим мошек» на ходу.



Гигиена-залог здоровья

Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтоб позабыть микстуру.

Правильно питайся

Завтрак, полдник, днем обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.



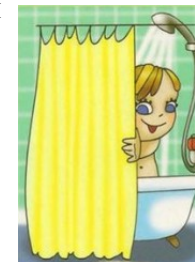
Движение-это жизнь

Музыка играет, танцевать зовет,
Словно приглашает В сказочный полет.
Плавные движения. Поворот. Наклон.
Танцевать умеем мы Польку под гармонь.



Здоровый ребенок – активный ребенок

Очень любим мы играть:
В «жмурки» игроков искать,
Ловко в «классики» скакать,
«Телефон» изображать,
«Змейкой» по двору бежать,
«Краски» верно выбирать,
В «фанты» точно отвечать
И ни капли не скучать!



Закаляйся-будь здоров!

Душ прохладный – не для
Слабых - заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз.
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе вставать под душ прохладный
И будешь крепок как камень.