

Презентация  
«Наши верные друзья – полезные привычки»

ВОСПИТАТЕЛЬ: **БУРАВЦОВА Е.В.**

МБДОУ № 40 «КАТЮША»

Г. СИМФЕРОПОЛЬ





**ПОСЕЕШЬ  
ПРИВЫЧКУ -  
ПОЖНЕШЬ  
ХАРАКТЕР**

***(НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ).***





Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья — должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать — нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться — на зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда, не страшна тебе хандра.  
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты, свежим воздухом дышать.  
Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить, научись его ценить!



Цель моей работы – это сохранение и укрепление здоровья, формирование полезных привычек!



**Быть здоровым – это значит, научиться вести здоровый образ жизни, который включает в себя:**



# Здоровый образ жизни



# РЕЖИМ ДНЯ

Тот, кто с солнышком  
встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам.  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный  
человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть  
таким.  
В школе или дома.





По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной  
обливайся.  
Будешь ты всегда  
здоров.  
Тут не нужно лишних  
слов.



**Правильное питание —  
основа здорового образа  
жизни**

**Будешь правильно  
питаться —  
со здоровьем  
будешь знаться!**



Свежий воздух детям  
Нужен и полезен!  
На прогулку выходи  
свежим воздухом дыши.



# «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ БЫТЬ,  
СО СПОРТОМ МЫ ДОЛЖНЫ  
ДРУЖИТЬ.



# Привычки к здоровому образу жизни!

Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.

- Воспитывать опрятность;

- Прививать навыки поведения за столом;

- Пример взрослых.

Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.

Привычка 3. Закаливание.

Привычка 4. Утренняя зарядка.

Привычка 5. Двигательная активность и длительные прогулки на свежем воздухе.

Привычка 6. Соблюдение режима дня.

Привычка 7. Правильное питание.



# Выводы:

- Существуют разные привычки: полезные и вредные.
- Хорошие привычки можно в себе развивать.
- Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.
- Не иметь вредных привычек помогает сила воли.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

