



Формирование здорового образа жизни в условиях ДОУ

Подготовила

воспитатель :

МДОУ детский сад №10 город
Галич

Сизова Светлана Михайловна

*Здоровый образ жизни – это **ключ** к
новой интересной жизни, к
новой радости и новому **здоровью**.*





*Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!*

*Есть правильно и спортом заниматься,
Закаляться, и с зарядкою дружить.*

*Быть здоровым –
это модно!
Дружно, весело, задорно.
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!*



*Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Растут овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!*



*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Надо быть всегда опрятным,
Чистым, аккуратным!*



*Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна
Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься,
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.*



*Всем давно известно:
На участке детям тесно
Нет ни зависти, ни скуки,
Когда заняты у нас руки,
Снег весь вовремя убрать,
Построить крепость и
играть.*

*Всем нам нужно закаляться,
И в бассейне поплескаться.
Закаляйся, и тогда,
Не страшна тебе хандра.*



*Все кто хочет быть здоров -
Закаляйтесь,
Утром делайте зарядку,
На участке с нами!*



*Игры - детская забава,
Очень нам она по нраву,
На скакалке поскакать
И в бассейне поиграть.*



*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Бегай, прыгай и играй,
С нами вместе не скучай!*



*Чтобы вкусная еда
Нам здоровья принесла,
Надо есть
с закрытым ртом.
Не спешить, не сорить,
С набитым ртом
не говорить.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*



*После обеда надо поспать,
Чтобы новых сил набрать.
Даже если вы не спите
То лежите, не шумите
Не мешайте другим спать
И спокойно отдыхать.*



*После сна бодрящий бег, движения руками,
Я здоровье сберегу, сам себе я помогу
Мы на мостик можем встать, ведь на танцы ходим.
Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить.*



*Развлекаемся везде,
И в зале и на улице.
В играх рот не разеваем,
Ловкость,
смелость проявляем!*



*Весёлая, желанная
Морозная пора —
От холода румяная,
Смеётся детвора.*



*Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!*



*Любим в выходной
встречаться,
И к природе
приобщаться!*



*Здоровый образ жизни –
это сила!
Ведь без здоровья в жизни
никуда.
Давайте вместе будем
сильны и красивы,
Тогда года нам будут
не беда!*



*Знает группа наша вся:
Должен быть режим у дня!
Чтоб здоровье сохранить,
Надо нам всем с ним дружить!*



*Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*