

# **Растем здоровыми. Здоровый образ жизни**



*Всем известно и понятно -  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*

**Подготовила:  
Зиборова Марина Валерьевна,  
воспитатель МБДОУ ДС № 53**





СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИЙ  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ

ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
ХИЛЫЙ  
НИЗКИЙ  
ТОЛСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

# Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



двигайся!

труд и отдых!

питайся!

чистоту!

привычкам!



# *Соблюдай чистоту!*

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*





# *Больше двигайтесь!*

*«В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся»*



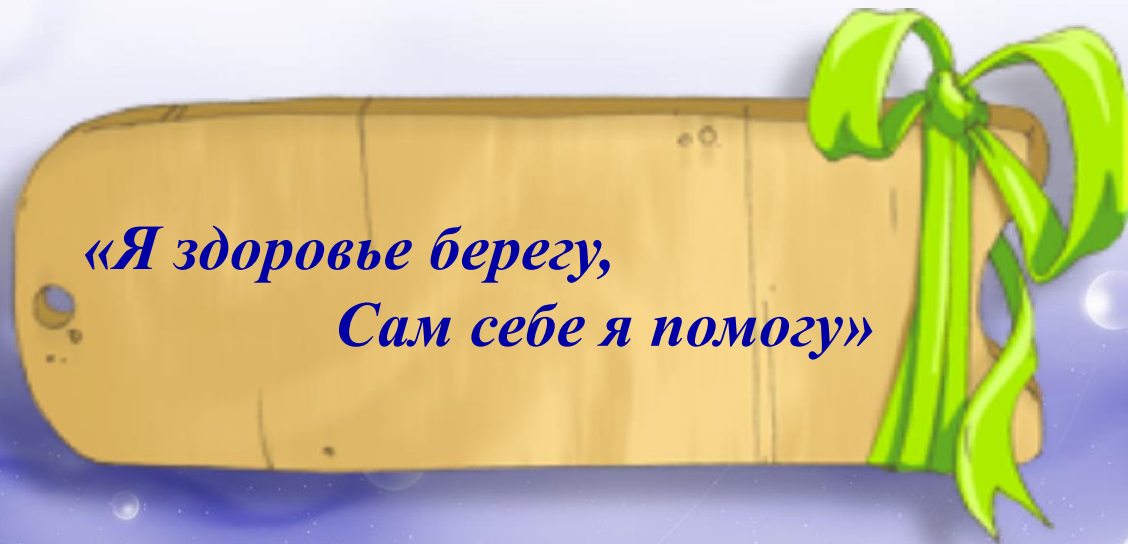
# *Больше двигайтесь!*

*«В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся»*





# *Нет вредным привычкам!*



**Привычка - это то, что человек  
привык делать не задумываясь,  
почему он это делает и как.**



# *Правильно питайся!*

*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*



## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С





*Всю азбуку здоровья*

*нужно крепко знать*

*И в жизни эти знания*

*повсюду применять!*





A family of three is walking hand-in-hand on a dirt path through a lush green forest. The mother, on the left, has blonde hair and is wearing a blue t-shirt and light blue jeans. The father, on the right, has dark hair and is wearing an orange t-shirt and blue jeans. Between them is a young child with curly brown hair, wearing an orange sleeveless top and dark blue pants. All three are smiling at the camera. The background is filled with tall trees and dense foliage.

**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!** 📢