



ГРУППА № 5

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО

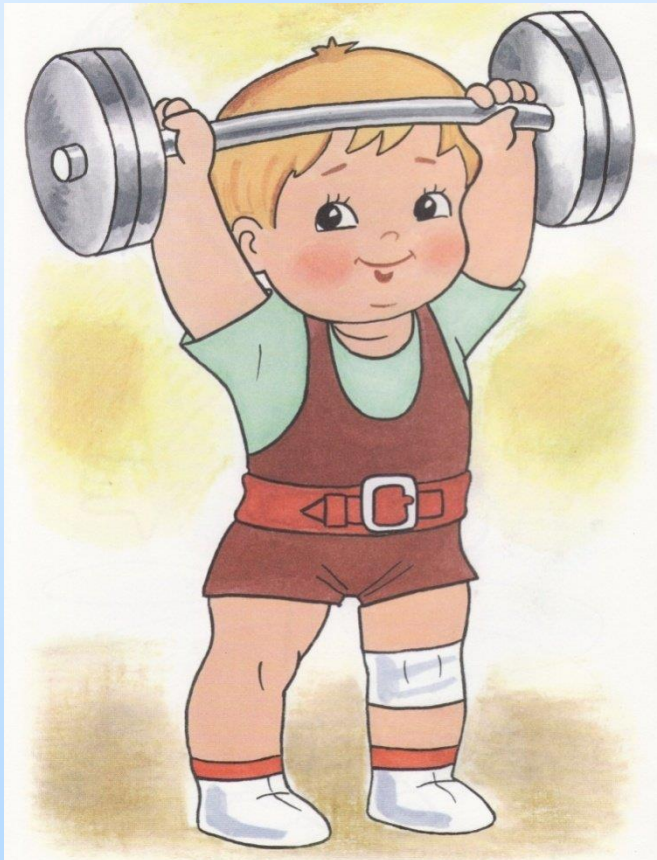


СЧАСТЬЕ



Здоровый человек весел и все у него получается.

УМ СИЛА КРАСОТА



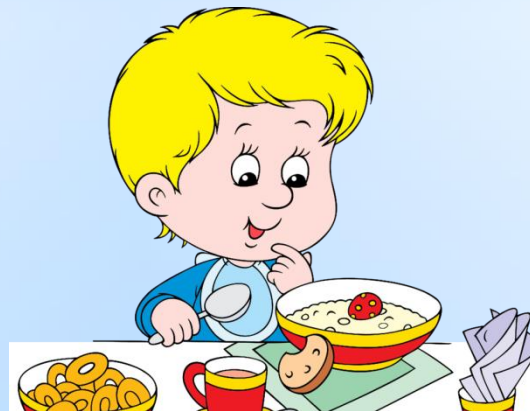
Здоровый человек учится хорошо, он побеждает в спорте, может много чего сделать и выглядит привлекательно.



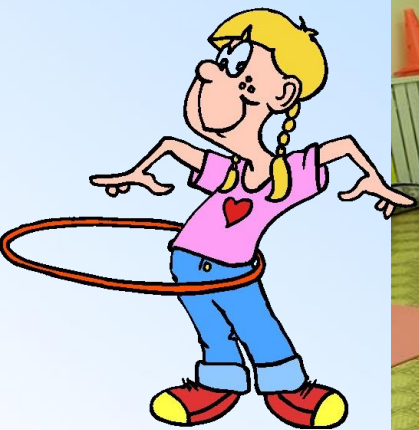
БОГАТСТВО



Здоровье - это богатство человека. Когда человек не болеет, он активный и может позволить себе и путешествия, и подарки, и учёбу и многое другое.



Здоровье необходимо абсолютно всем: и детям, и взрослым, его нужно беречь. Чтобы быть здоровым надо закаляться, заниматься физкультурой, делать утреннюю зарядку, правильно питаться, принимать витамины.



Утренняя гимнастика нужна,
чтобы получить заряд бодрости и
хорошее настроение на весь день.



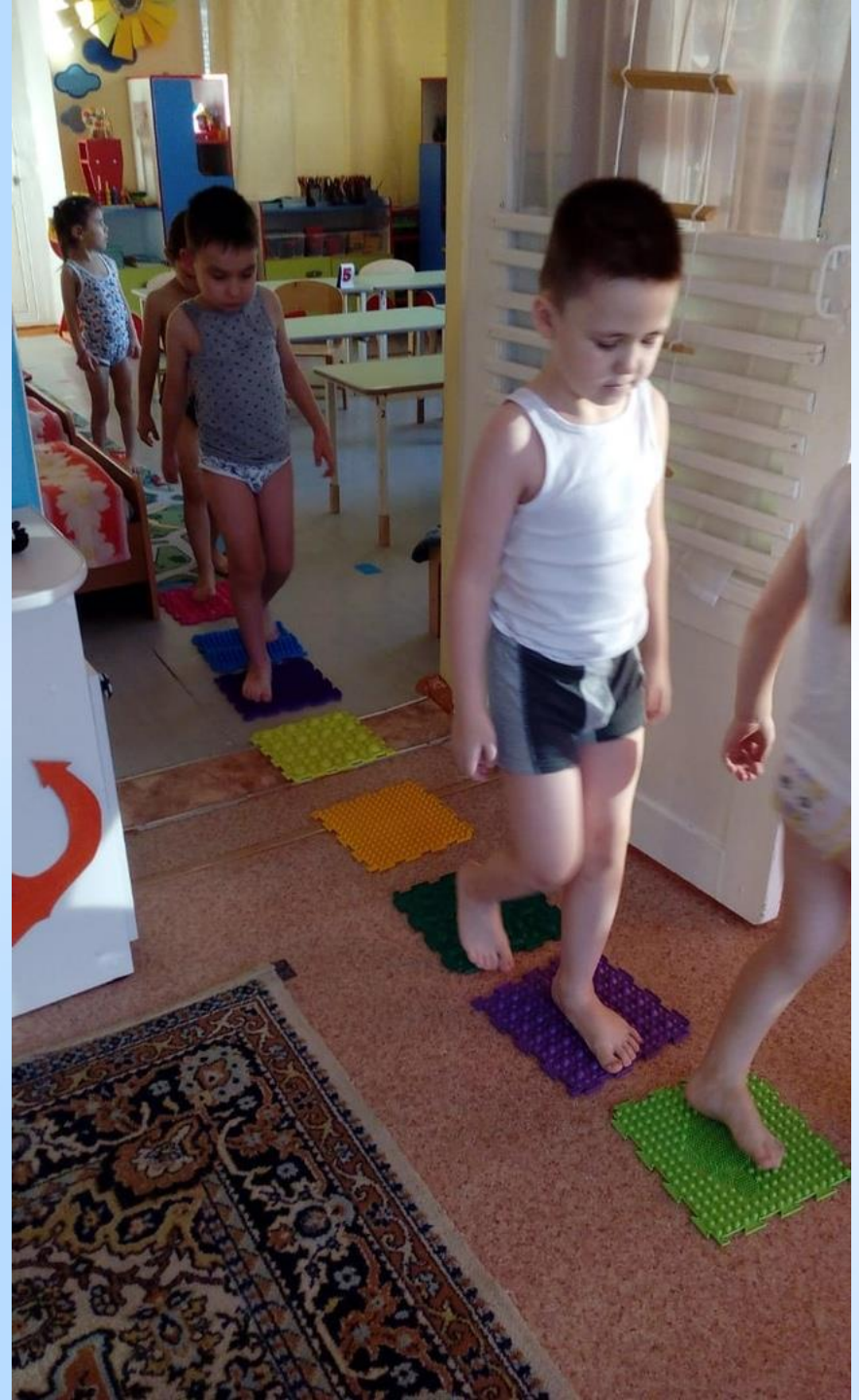
Прогулка является самым простым и верным средством закаливания. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит. Она способствует хорошему сну, повышает иммунитет, на прогулке мы играем, бегаем, прыгаем, двигаемся. А значит, укрепляем наше здоровье.

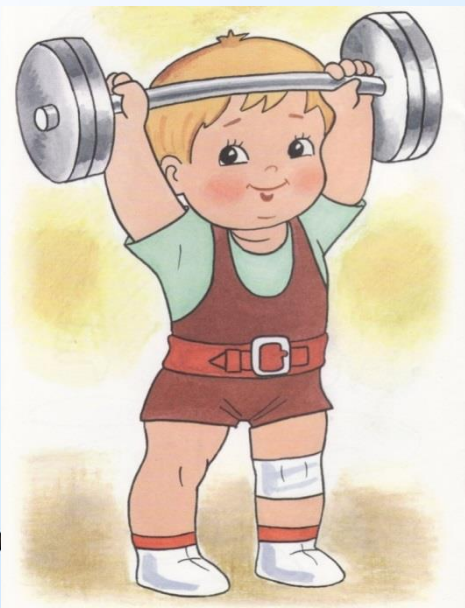
Мыть руки до еды и после посещения туалета – не просто прихоть. Это необходимость, надо защитить наш организм от болезнетворных микробов, которые собираются на руках.
В сезон простудных заболеваний частое мытье рук считается одним из главных средств, для того чтобы не допустить болезнетворные бактерии в организм.

Все болезни у ребят,
От микробов, говорят.
Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки с мылом мыть!



Хожение босиком по «дорожке здоровья» проводится для профилактики плоскостопия, осуществляя массаж ступней ног. Так укрепляется здоровье и лечатся многие болезни. Улучшает кровообращение, повышается иммунитет, снимается усталость.









**Не болейте никогда,
Будьте здоровыми всегда!**

