МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Родничок»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - МОЙ ВЫБОР!

Выполнила:
Валиева Линора Рустамовна

2019год

Здоровье человека – это главная ценность в жизни**.** Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты**,** не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач**,** не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому я за **здоровый образ жизни**!!!

Жизненный опыт показывает, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все это и раньше, и для этого не потребуется никаких усилий. Нужно всего лишь вести **здоровый образ жизни**!

ЗОЖ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье**.**

Я спортивный человек
И вполне весёлый,
Постараюсь быть такой
В детском саду и дома!!!

Вот как я кручу педали

Вот деревья замелькали…

Чтоб здоровый образ жизни

Обречён был на успех,

Вы езжайте в Ессентуки дружно

Хватит там целебной воды для всех!

Чтоб красивой ,стройной быть

Обруч надо мне крутить…

На скакалочке скакать,

С детками в подвижную игру играть!!!

Ем я апельсины, яблоки и груши,
Для того, чтобы моя кожа была лучше!!!

А когда я съем лимон,
Усвоить кальций поможет он!!!

Есть увлечение у меня

Без него, я думаю, мне никак нельзя,

По вечерам в спортзал хожу я волейбол играть

Умею ловко я в игре там мячик отбивать!!!

Активно на рыбалке отдыхаю,
Этим я своё здоровье укрепляю.
Клёва жду на берегу,
И дождаться не могу...
И не скучно мне сидеть,
Начинаю песни петь!!!

Отдых в Крыму

Морская вода обладает рядом целебных свойств:

- **при купании улучшается дыхание, обмен веществ, улучшается аппетит и пищеварение.**
- **морской воздух насыщен кислородом, солями.**
- **успокаивает нервную систему.**

Дышать горным воздухом также очень полезно для здоровья! Пребывание в горах повышается работоспособность, улучшается выносливость, в том числе к физическим нагрузкам.

В заключении я хочу сказать, что обратить внимание на своё здоровье никогда не поздно. Придерживаясь здорового образа жизни, мы не только будем счастливы, но также не будем тратить своё время на лечение болезней.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!!!