

# Что такое «Здоровый образ жизни?»»

Подготовила воспитатель  
Орлова Лариса Николаевна  
МДОУ «Детский сад №30»  
Щекино, 2022г.



# Из чего состоит ЗОЖ?



Здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.



# 1. Двигательная активность



## 2. Правильное питание



# 3. Личная гигиена



## 4. Закаливание



# 5. Искоренение вредных привычек



## Вредные продукты питания





## 6. Любовь к близким



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПОЛНОЦЕННЫЙ  
СОН, ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ,  
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



# Чистота залог здоровья

Дидактическая игра " Чудесный мешочек"

(расческа, мочалка, шампунь, мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок). Дети на ощупь определяют предмет, называют его и поясняют назначение.



Загадки:

Зубов много, а ничего не ест(расческа)

Ускользает как живое,  
Очень юркое такое.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится(мыло)

Я не море и не речка,  
Я не озеро, не пруд,  
Но как утро или вечер —  
Люди все ко мне бегут(ванна)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка, С  
мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит(зубная щетка)

Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое? (полотенце)

Предметы гигиены



**Спасибо за  
внимание!**