Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

(С. И. Ожегов, Толковый словарь)

В путь – дорогу собирайтесь! За здоровьем отправляйтесь!

Берегите здоровье
И будьте счастливы!
Помните!
Никто не позаботится
о вас лучше, чем
вы сами!

Автор: Козьма Ирина Александровна, инструктор по физической культуре

Январь - 2020 год

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

БДОУ г.Омска "Центр развития ребенка - детский сад №21"

5 простых советов для сохранения здоровья

СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, ТЫ СОХРАНИШЬ ЗДОРОВЬЕ

1 **Рано утром просыпайся**

Вседа

2 **И зарядкой занимайся,**

Соблюдай

3 **Закаляйся, умывайся,**

Режим дня

4 **Всегда правильно питайся,**

5 **Режим дня ты соблюдай**
И здоровье сохраняй!

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон.

Люди с самого рождения,
Жить не могут без движения!

От простой воды и мыла
У микробов тают силы!

Прежде чем за стол садиться, думай, что ты можешь съесть.

Всегда помни, что режим, в жизни всем необходим!

Кто с физкультурой дружен,
Тому врач не нужен!