

старшая группа  
«Весёлые ребята»

# Тематическая неделя «Моё здоровье»



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?



**«ЗДОРОВЬЕ - ЭТО  
СОСТОЯНИЕ  
ПОЛНОГО  
ФИЗИЧЕСКОГО,  
ДУШЕВНОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ, А  
НЕ ТОЛЬКО  
ОТСУТСТВИЕ  
БОЛЕЗНЕЙ И  
ФИЗИЧЕСКИХ  
НЕДОСТАТКОВ»**

## Здоровье в порядке - спасибо зарядке



- Утренняя гимнастика (зарядка) - комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии.

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что даёт человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.



# Стихотворение



**Если хочешь быть здоровым,**

Чисти зубы по утрам,

Умывайся и гимнастикой занимайся.

Бегай, прыгай, закаляйся

И режим свой соблюдай.

Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.

Старших всех ты уважай.

И всё у тебя получится!



# Три главных принципов ЗОЖ



- Для сохранения здоровья очень большое значение имеет соблюдение определенной регулярности, порядка жизненного ритма. Это жизненный суточный ритм. Наш организм просто устанет от постоянной учебы и долгой тренировки. Один и тот же вид деятельности требует очень больших энергетических затрат, внимание и работоспособность понижаются. Чередование различных видов деятельности благоприятно сказывается на нашем здоровье. Умственная работа, учеба, чтение книг должны обязательно сочетаться с физическими нагрузками, отдыхом в виде работы по дому, прогулки,



## 9. Положительные эмоции

**ЗДОРОВЬЕ – ЦАРСТВО СМЕХА,  
САМ СМЕХ – ТРОПА К УСПЕХУ,  
И ВСЁ НАМ УДАЕТСЯ,  
КОГДА ДУША СМЕЕТСЯ!**



## Продолжи пословицу

- 1. В здоровом теле **здоровый дух**
- 2. Голову держи в холод **а ноги в тепле**
- 3. Заболел живот, держи **закрытым рот**
- 4. Быстрого и ловкого **болезнь не догонит**
- 5. Землю сушит зной, человек **болезнь**
- 6. К слабому и болезнь **пристаёт**
- 7. Поработал **отдохни**
- 8. Любящий чистоту **будет здоровым**





**• Желаю всем:**

*Никогда ничем не болеть;*

*Правильно всегда питаться,*

*Спортом только заниматься;*

*И чтоб здоровье сохранить,*

*Вести всегда здоровый образ жизни!*

**Сделайте ,ребята, правильный  
выбор и войдете во взрослую жизнь  
здоровыми, жизнерадостными,  
доброжелательными людьми  
уверенными в своих силах.**

