|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **hello_html_60549728.gifЗдоровый образ жизни это:**  http://steshka.ru/wp-content/uploads/2015/03/zimnie_vidy_sporta_kartinki_dlya_detey_3.jpg  ***Береги здоровье!***  ***Сбалансированное питание***  ***и регулярная физическая активность – залог здоровья.*** | ***Живи спортивно!***  ***Спорт*** *– это главная составная часть физической культуры.*  ***Спорт*** *– это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.*  http://xn---16-9cdp0cq4b.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/12/stock-illustration-winter-sports-collection.jpg  *Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.* | ***Питайся разумно!***  *Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.*  ***Правила здорового***  ***и правильного питания***  ***Первое****– это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.*  ***Второе****– в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.*  *C:\Users\dell-pc\Desktop\1 младшая группа 2016-17 уч.г\Картинки\за столом\abbot_2.png* ***Третье,****соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.*  *Вредные привычки, неправильное питание*  *и низкая физическая активность являются*  *основными факторами*  *риска развития*  *хронических болезней.*  C:\Users\dell-pc\Desktop\1 младшая группа 2016-17 уч.г\Картинки\физкультурно-оздоровительные\6598_html_m5db206cf.png | **Береги своё здоровье!**  C:\Users\dell-pc\Desktop\1 младшая группа 2016-17 уч.г\Картинки\физкультурно-оздоровительные\игры.jpg  *Подготовили: воспитатели:*  *Средней группы №4*  *Топорова Т.А,*  *Гербель Е.С.*  C:\Users\dell-pc\Desktop\1 младшая группа 2016-17 уч.г\Картинки\физкультурно-оздоровительные\1477108_deti-igraut-png.jpg | http://kirov-portal.ru/upload/iblock/0cf/0cf48a972b2756d01b20dc3394a583a9.jpg  hello_html_796dd12c.gif  http://sko-griazi.ru/wp-content/uploads/2015/04/dlja_vali-1024x571.jpg |