

Проект:
« Здоровый образ жизни
моей семьи».

группа «Цветочки»



Цель проекта:

Рассказать о здоровом образе жизни на примере моей семьи и призвать всех заботиться о своём здоровье



Немного о здоровом образе жизни

Здоровье- это состояние, позволяющее учиться,
работать , отдыхать.

Здоровая семья –это семья, в которой присутствует
взаимопонимание, доверие, уважение, любовь,
дружба и совместные дела.

- К здоровому образу жизни можно отнести:

- здоровый, крепкий сон

- соблюдение правил личной гигиены

- оптимальный двигательный режим

- правильное питание

- закаливание

- отказ от вредных привычек

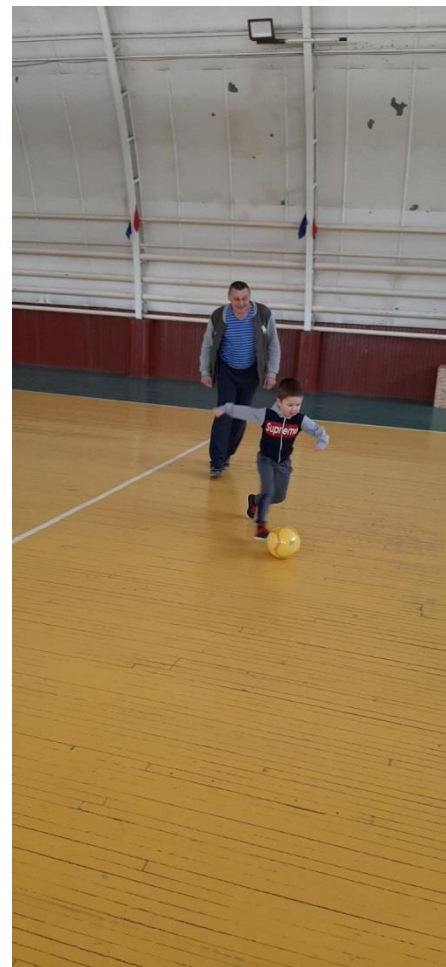
- положительные эмоции



**Каждый день зарядку делай,
будешь сильным, будешь смелым**



Наша семья ведет здоровый образ жизни: вместе с папой и дедушкой играем в футбол



Любим отдыхать на природе



С друзьями любим кататься на велосипеде и играть в игры



Очень любим закаляться и в бассейне купаться



Ну а банька просто чудо, ВЫГОНИТ ВСЮ ПРОСТУДУ



Зимой на прогулке



Хочу с вами поделиться, что наша семья:

- 1) Вся наша семья соблюдает правила личной гигиены, старается соблюдать режим дня, правильно питаться**
- 2) Все стараемся ложиться спать в одно и то же время. У всех членов семьи крепкий и здоровый сон.**
- 3) Каждый день наша семья бывает на свежем воздухе. Мы очень любим отдыхать на природе.**
- 4) Вредных привычек никто из нашей семьи не имеет.**



**Будьте здоровы,
ведите здоровый
образ жизни!**

