

**Проект  
«Здоровый образ жизни семьи»**

**Старшая группа «Пчёлки»**

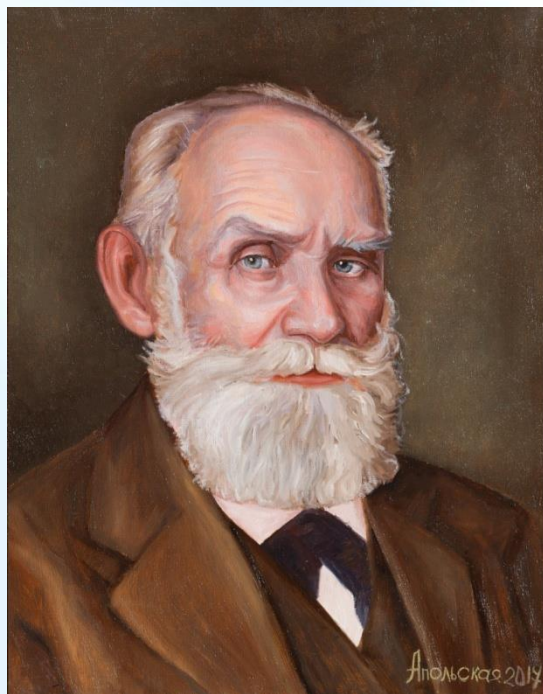
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a volleyball, a football, a tennis racket, a tennis ball, a badminton racket, a badminton shuttlecock, and a pair of blue-rimmed glasses. The icons are arranged in a slightly irregular, hand-drawn style along the edges of the page.

## Девиз нашей семьи:

В здоровом теле  
Пусть здоровый дух  
живёт

И нам состарится  
Лет двести не даёт!

Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!



И.И. Павлов

## Цель проекта:

На примере нашей семьи рассказать о  
здоровье и призвать всех заботиться о  
своём здоровье.

### Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.





**Рациональное  
Питание**

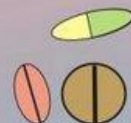


**1. Курение**

**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и  
занятия спортом**



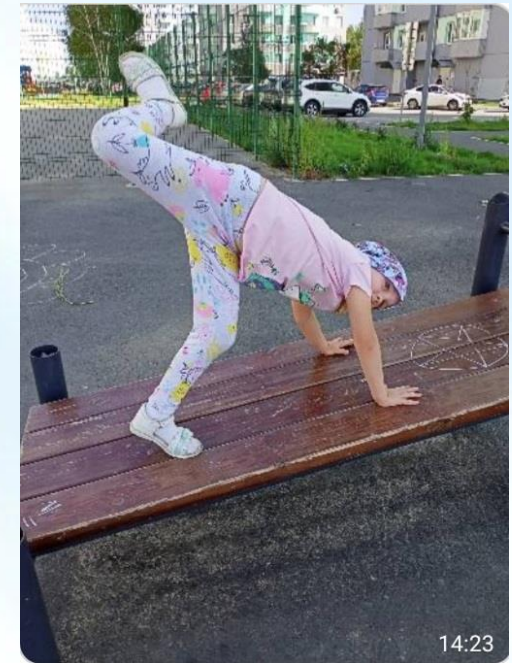
**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# Мой здоровый образ жизни



**Укрепляет здоровья зарядка на  
свежем воздухе**



**Солнце, воздух и вода –это лучшие друзья!**





Общение с животными придаёт радость, а радость, хорошее настроение, так же способствует укреплению здоровья.



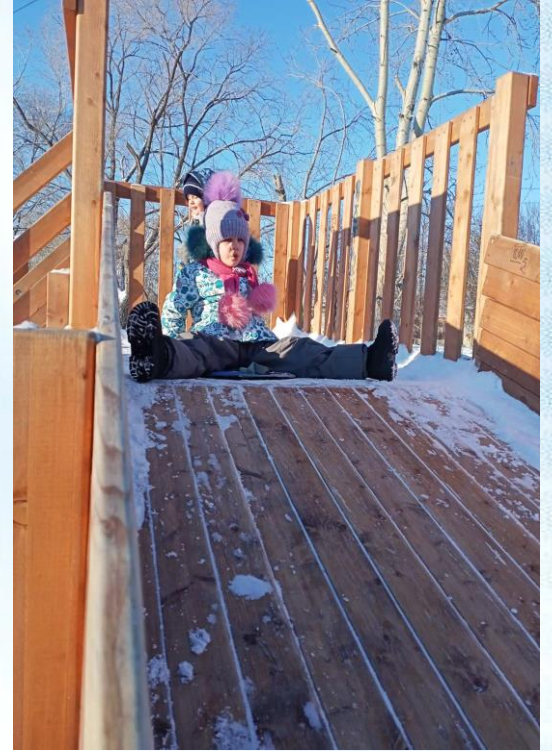
**Занятия на спортивных снарядах придаёт заряд бодрости и сил. Развивает ловкость.**



**Очень нравятся зимние прогулки  
на свежем воздухе**



14:23



Как классно зимой в парке!



\* В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**