

**Высказывания и афоризмы о  
здоровье.**

**Здоровье – не всё, но всё без  
здоровья - ничто. Сократ.**

**Если не бегаешь, пока здоров,  
придется бегать, когда  
заболеешь. Гораций.**

**Надо непременно встряхивать  
себя физически, чтобы быть  
здоровым нравственно.  
Л. Н. Толстой.**

**Здоровье – дороже золота.  
В. Шекспир.**

**СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.**

**Каждый день начинаем с зарядки.**

**Просыпаясь, не залеживаемся в  
постели.**

**Берем холодную воду в друзья, она  
дарит бодрость и закалику.**

**В детский сад, в школу, на работу –  
пешком в быстром темпе.**

**Лифт – наш враг.**

**Будем щедрыми на улыбку, никогда  
не унываем.**

**Ничего не жевать, сидя у телевизора.**

**При встрече желаем друг другу  
здоровья (говорим: здравствуй!).**

**Режим – наш друг, хотим все успеть –  
успеем!**

**В отпуск и выходные – только вместе.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**«МЫ ЗА**

**ЗДОРОВЫЙ**

**ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**



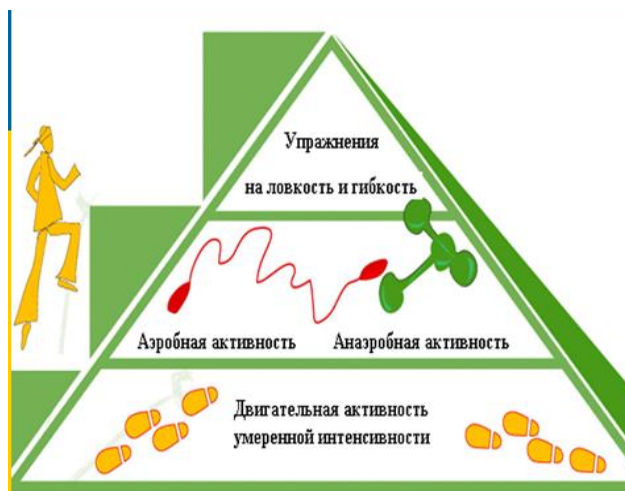
**Составила Гольцова Н. Н.  
воспитатель МБДОУ №88 г. Орла**

Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для  
здоровья,  
то буду выбирать!



В нашей жизни спорт уже занял прочные позиции. О пользе спорта и здорового образа жизни каждый из нас задумывается все чаще. В настоящее время поражает своим разнообразием и неповторимостью изобилие предлагаемых современных моделей спортивного оборудования, хотя сейчас уже трудно сказать, когда появились первые виды спорта и первые виды спортивного оборудования. Спортom можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.

Спорт не только приносит здоровье, но и дает жизненные силы и доставляет удовольствие.



ПИРАМИДА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

