

МАДОУ детский сад № 54

**7 апреля в мире отмечается всемирный День здоровья.**

**Здоровье - одно из самых главных ценностей в человеческой жизни.**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создана **7 апреля 1948 года**, в честь ее создания, этот день провозглашен как **Всемирный день здоровья**.

Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, угрожающим человеческому здоровью. Каждый год проведение праздника связывается с определенной темой. За последние годы во время Дня здоровья были подняты вопросы, касающиеся психического здоровья человека, материнства, безопасности на дорогах, влияния климатических изменений на здоровье человека, безопасности медицинских учреждений и т.д.

Коль много денег, а здоровья нет,  
То не прожить тебе поверь без бед.  
Ведь самое ценнейшее у нас,  
Наш тонус мышц, желудок, почки,  
Сердце, дальновзоркость глаз!  
А если проще, то здоровье наше,  
Ведь если есть оно, то жизнь намного краше,  
И в День здоровья пожелаем одного,  
Здоровья и побольше бы его!

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто»

Сократ

***Здоровый образ жизни это...***

- единственно правильный и верный образ жизни;
- основа твоего комфортного самочувствия и хорошего настроения;
- залог долголетия, развития твоей личности и достижения жизненных успехов.

***Составляющие здорового образа жизни***

- двигательная активность и физические нагрузки;
- занятия физической культурой и спортом;
- правильное питание;
- соблюдение оптимального режима дня;
- отказ от вредных привычек.

***Что способствует выбору здорового образа жизни?***

- правильное воспитание в семье;
- личная культура и правильное мировоззрение;
- желание гармонично развиваться и добиваться жизненных успехов;
- стремление к долголетию;
- желание избежать стрессов, болезней, преждевременного старения;

***Что способствует поддержанию здорового образа жизни?***

- двигательная активность
- физическая культура и спорт
- позитивные увлечения, полезные и интересные хобби
- рациональное использование своего времени.