|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Gigiena i zakalivanie doshkol nikov 239x300 Формирование основ здорового образа жизни у дошкольниковОсобо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:- Соблюдение режима дня, активности и сна.- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.- Правильное, здоровое питание.- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.. |  |  |

|  |
| --- |
| *«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин*x_4d70a6f6КонтактыТелефон: [Номер телефона]Факс: [Номер факса]Электронная почта: [e-mail]Веб-сайт: [www.ваш-сайт.ru]Skype: [номер Skype] |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| x_4d70a6f6x_4d70a6f61812%20(5) |  | 1812%20(5) |

 |

 |  |  |

|  |
| --- |
|  ***Будьте здоровы!*** |
|  |
| *МБДОУ №1* ГруппаПчёлки  |
| Воспитатель: Ктоян Р.В. |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.******2. Соблюдайте режим дня.******3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.******4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.******5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.******6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.******7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.******8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.******9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.******10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства******11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.******12. Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.***. |  |  | **"Как правильно отдыхать"? Глубокий сон - это одно из главных условий хорошего самочувствия. Любому человеку просто необходимо высыпаться. Сон нужен для роста (говорят же, что во сне люди растут) и для запоминания накопленной за день информации.**  Наш девиз:Здоровье в порядке-спасибо зарядке! **Для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать гигиену, заниматься спортом, правильно питаться, отдыхать и радоваться жизни!*****Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.*** |  |  | [***Что такое правильное питание?*** *Правильное питание - очень важная штука. С пищей наш организм получает полезные вещества, которые нужны ему для нормальной работы и здоровья. Поэтому, в первую очередь, еда должна быть здоровой! Белки (рыба, яйца, сыр, рис, орехи) просто необходимы для роста. Из белков, как из кирпичиков, строится тело человека.****Желаем удачи!*** |