|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [Gigiena i zakalivanie doshkol nikov 239x300 Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников](http://neosports.ru/wp-content/uploads/2014/06/Gigiena-i-zakalivanie-doshkol-nikov.png) Особо 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_4d70a6f6 Контакты Телефон: [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*  Группа  Пчёлки | | 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!*** |