***Здоровье*** *– это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



***здоровье бывает разным***



***Правила здорового образа жизни***

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 4 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, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

Прочтите детям

**СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ**

В одной стране когда-то жил-был один король.  
Имел он много злата, но был совсем больной.  
Он очень мало двигался и очень много ел.  
И каждый день, и каждый час  
Все больше он толстел.  
Одышка и мигрени измучили его.  
Плохое настроение типично для него.  
Он раздражен, капризен – не знает почему.  
Здоровый образ жизни был незнаком ему.  
Росли у него детки. Придворный эскулап  
Микстурами, таблетками закармливать их рад.  
Больными были детки и слушали его.  
И повторяли детство папаши своего.  
Волшебник Валеолог явился во дворец.  
И потому счастливый у сказки сей конец.  
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»  
Вам просто не хватает прыгучего мяча.  
Вам надо больше двигаться,  
В походы, в лес ходить.  
И меньше нужно времени   
В столовой проводить.  
Вы подружитесь с солнцем,  
Со свежим воздухом, водой.  
Отступят все болезни, промчатся стороной.  
Несите людям радость, добро и сердца свет.  
И будете здоровы вы много-много лет.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ \_ ЭТО МОДНО!!!**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №151*



Подготовила: Касаткина Н.С.

***2015 год***