***Памятка для родителей***

***"Здоровый образ жизни ваших детей"***

Здоровье - это отсутствие болезней. Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье - это счастье! Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Если не следить за здоровьем, можно его потерять. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

Задачи оздоровительной работы в ДОУ: расширять и закреплять знания детей о ЗОЖ; совершенствовать физические способности; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя:

* *соблюдение режима дня – чередование режима наугрузки и отдыха.*
* *культурно - гигиенические навыки- мыться необходимо каждый день. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно!*
* *гимнастику, двигательную деятельность и подвижные игры- оптимальный двигательный режим.*
* *закаливание- солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!*
* *культуру питания- сбалансированное , обогащённое витаминами!*
* *участие в* *физкультурно-спортивных мероприятиях – даёт заряд положительных эмоций!*
* *аппетитный завтрак – не завтракать «на ходу»*
* *подвижные дворовые игры – со взрослыми. Интересно и полезно будет всем!*
* *пребывание на свежем воздухе*
* *отказ от вредных привычек*
* *отход детей ко сну - очень хорошо, если высвоему ребёнку споете колыбельную песенку, посидите возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.*

***Будьте здоровы!***