

## **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. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

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.



### **ПОМНИТЕ!!!**

**Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 ст. Милютинская*

## **Здоровым быть здорово!**



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

Подготовили:  
воспитатель Н.В.Кочеткова.  
инструктор по ф.к. Н.Н. Ткачёва

**2019г.**

## Здоровье бывает разным

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



### Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид.

## Занятия физкультурой в домашних условиях

◆ Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!



◆ Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте,



свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

◆ Тренировка должна длиться 15–20 минут.  
◆ Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня,

◆ например, начинать день с зарядки.



◆ Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.

◆



◆ Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

--	--	--	--	--