

## Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это:

- рациональный режим дня;
- правильное питание;
- полноценный сон;
- двигательная активность;
- занятие физкультурой и спортом;
- пребывание на свежем воздухе;
- отсутствие вредных привычек.



**Необходимо с малых лет приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к своему здоровью.**

Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда,  
Не страшна тебе хандра.  
Чтобы ни один микроб,  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

(Болюбаш А.С)



**БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Подготовила:  
Инструктор по ФК  
Беляева И.П.

## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

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 искусственные яства

В детском саду здоровый образ жизни реализуется в том числе регулярными физическими нагрузками.

Ежедневная зарядка, занятие физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются **обязательными** практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со здоровьем, но и развитием патологического стереотипа, при котором у дошкольника формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «лежании» и «ничегонеделании». Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.

Если хочешь быть здоров!  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрым быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.

*(Болюбаш А.С)*

