

**ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК  
СЕГОДНЯ –  
ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ В БУДУЩЕМ!**

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №463



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БУДУЩЕЕ!**



«Физическое и психическое  
здоровье сохраняется благодаря  
гармоничному равновесию в семье»  
Гиппократ

Инструктор физической культуры:  
Семенова В.Г.





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

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!!!**



**Здоровье** бесценно - оно на года.  
Каким оно будет, зависит от тебя!

Чтобы здоровье сохранить,  
организм свой укрепить,  
лет вся моя семья  
может быть режим у дня.

Помогает, ребята, знать  
точно всем подольше  
жить.

А утром не лениться –  
зарядку становиться!

Чистить зубы, умиваться,  
лучше улыбаться,  
шалиться, и тогда  
страшна тебе хандра.

Здоровья есть враги,  
они дружбы не води!  
Если их тихоня лень,  
с ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
попал случайно в рот,  
то мыть перед едой  
точно мылом и водой.

Есть овощи и фрукты,  
молокопродукты  
и полезная еда,  
капуста полна!

На прогулку выходи,  
свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
связаться по погоде!

А если уж случилось:  
болеться получилось,  
то к врачу тебе пора.  
Поможет нам всегда!

Помни те добрые советы,  
они и спрятаны секреты,  
чтобы здоровье сохранить.  
Учись его ценить!



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ  
РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ  
ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ  
НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ,  
А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ –  
ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ  
ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ВОЗРАЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ  
ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА  
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ  
РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



Если хочешь стать умелым  
Сильным, ловким, смелым  
Научись любить скакалки  
Обручи и валки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чем секрет  
Будь здоров –  
Физкульт – привет!

Спорт - это  
жизнь



