

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №9 «Одуванчик»

## ПАПКА - ПЕРЕДВИЖКА

*«Формируем здоровый образ жизни у  
дошкольника»*



Воспитатель:  
Якобюк Мария Николаевна

г.Ханты-Мансийск  
2018 -2019 г.

**Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.**

**“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.**  
**(Сократ.)**

**ПОМНИТЕ!!!**

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.



2. Соблюдайте режим дня.



3. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.

4. Не бывает плохих **детей**, бывают плохие поступки.



5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания

6. Личный пример **здорового образа жизни** - лучше всяких бесед о нем.

7. Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья

8. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.



9. Помните: простая пища самая полезная для здоровья.



10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

12. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

13. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!



**ПОМНИТЕ!!!**

*О здоровье детей должны заботиться родители.*

*Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.*

*Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и*

*неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания. Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей. Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.*