



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗДОРОВО!

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –
ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Научить ребёнка беречь свою Жизнь и укреплять природное Здоровье — задача семьи и социальных институтов (детского сада, школы).

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!**



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.

Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап

Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, промчатся стороной.

Несите людям радость, добро и сердца свет.

И будете здоровы вы много-много лет.

БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!!!

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ!



КТО СПОРТОМ ЗАНИМАЕТСЯ – ТОТ СИЛЫ НАБИРАЕТСЯ



ЗДОРОВ БУДУ – И СЧАСТЬЕ ДОБУДУ



Консультация для родителей

Новое поколение
выбирает
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

Подготовила:

2018-2019 учебный год