

## Советы по ЖОЗ

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. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями

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!



Буклет - памятка  
для родителей

## Быть здоровым – это модно!

Подготовил:  
Инструктор по физической  
культуре  
МДОУ ДС общеразвивающего  
вида № 39 УКМО  
Иванова Анастасия  
Владимировна



**Здоровье -**

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

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

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.



## **Правила здорового образа жизни**

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.



## **Добрые советы «Как сохранить здоровье ребёнка?»**

### **"Что такое правильное питание"?**

Правильное питание - очень важная штука. С пищей наш организм получает полезные вещества, которые нужны ему для нормальной работы и здоровья. Поэтому, в первую очередь, еда должна быть здоровой! Белки (рыба, яйца, сыр, рис, орехи) просто необходимы для роста. Из белков, как из кирпичиков, строится тело человека.

### **"Как правильно отдыхать"?**

Глубокий сон - это одно из главных условий хорошего самочувствия. Любому человеку просто необходимо выспаться. Сон нужен для роста (говорят же, что во сне люди растут) и для запоминания накопленной за день информации.

### **"На зарядку становись"**

Спорт приносит нашему организму большую пользу. Он укрепляет кости и мышцы, развивает подвижность суставов.

**Главной целью здорового образа жизни является естественное сохранение здоровья.**