

## 10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1) занимайтесь только приятной для вас работой;
- 2) всегда имейте собственную точку зрения;
- 3) придерживайтесь правил рационального питания;
- 4) откажитесь от вредных привычек;
- 5) спите при температуре 17-18°C;
- 6) относитесь ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайтесь активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляйте сладости;
- 9) почаще давайте своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайтесь физическим трудом.



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ!

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вздохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!

**ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Устав Всемирной организации здравоохранения).

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

*Генрих Гейне (1797-1856) немецкий поэт, публицист и критик.*

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников №46

### Памятка для родителей

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



С уважением, физинструктор Липатникова А.А.

### 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 всё 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 папы 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.  
**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО МОДНО!!!**

### ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

Здоровье и счастье не живут друг без друга!  
Здоровому всё здорова!  
Здоровье сбережешь, от беды уйдешь!  
Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь!  
Здоровье приходит днями, а уходит часами!  
Здоров – скачет, захворал – плачет.  
Здоровым быть – горе забыть.  
Здоровье не купишь – его разум дарит.

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

– образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

### Компоненты здорового образа жизни



### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье.

### Дети должны знать:

- ☀ значение образа жизни в укреплении здоровья;
- ☀ правила ухода за телом, лицом, руками и т.д.;
- ☀ правила гигиены;
- ☀ основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим) и приводить примеры, связанные с ним;
- ☀ отрицательные последствия вредных привычек;
- ☀ пути избавления от вредных для

### Дети должны учиться:

- ☀ выполнять правила личной гигиены и режима дня;
  - ☀ применять методы здоровьесбережения в повседневной жизни;
  - ☀ рационально проводить свой досуг;
  - ☀ совершенствовать коммуникативные навыки общения;
  - ☀ участвовать в спортивных и досуговых мероприятиях.
- способам укрепления здоровья.