

Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии

Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

Помещайте на самом видном месте в доме награды за спортивные достижения своего



ребенка!

Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



**Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
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 вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!**



Подготовила : воспитатель
Львова Е. В.

Буклет для родителей

Здоровье и здоровый образ жизни

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



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не

только отсутствие болезней и физических дефектов. (Устав Всемирной организации здравоохранения).

Компоненты здорового образа жизни



Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровым быть — горе забыть.

Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

Здоровому все здорово.

Здоров – скачет, захворал – плачет.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.



Здоровье и счастье не живут друг без друга.

По данным экспертов ВОЗ, здоровье человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% - зависит от образа жизни человека.

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

Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!



Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!