

*«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого»  
(В.В. Путин).*



*Правила здорового образа жизни*

- Занятия физической культурой.
- Здоровое питание.
- Свежий воздух.
- Двигательная активность.
- Соблюдение режима дня.
- Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.



Муниципальное Бюджетное  
Учреждение Средней  
Общеобразовательной  
Школы № 11





# МЫ ЗА ЗОЖ

Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал —  
Это недуг сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед —  
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,  
Ваша кожа будет лучше.  
Съешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он

## Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Дорогие взрослые!

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

## ЛЕГЕНДА О ЗДОРОВЬЕ

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать каким должен быть человек. Один из Богов сказал: -Человек должен быть сильным!

Другой сказал: -Человек должен быть здоровым!

Третий сказал: -Человек должен быть умным!

Но один из Богов сказал так:

Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И решили они спрятать главное. Как Вы думаете, что спрятали Боги?

(родители высказывают своё мнение)

Боги решили спрятать здоровье человека. Но не так просто это сделать... Стали думать, решать, куда бы здоровье спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. Один из Богов сказал:

-Здоровье надо спрятать в самого человека. Боги одобрили это решение.

Так и живёт с давних времён человек пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

