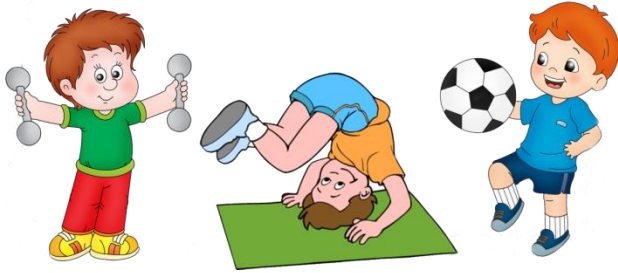


**Совершайте** со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии

**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!



**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!!!**

МДОБУ №26 «Василек»



**Здоровье и  
здоровый образ жизни**



Воспитатель: М. В. Ромашова

**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).

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. Генрих Гейне (1797 — 1856) немецкий поэт, публицист и критик.



### Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.  
Здоровым быть — горе забыть.  
Здоровье приходит днями, а уходит часами.  
Здоровье бережешь, 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.



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!

**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!

