|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если хочешь быть здоров!***Можешь прыгать и скакать,Можешь бегать и играть.Добрым быть, весёлым быть.Руки всегда с мылом мыть.Зубы чисти в день два раза,Чтоб не выпали все сразу.Береги ты с детства уши,И не лезь ты, друг мой, в лужи.Будешь спортом заниматься,Тебе нечего бояться.И зевать ты не будешь,Если про зарядку не забудешь.Мойся в бане, закаляйся.Правильно всегда питайся.Правильно всегда сиди,За осанкой следи.Не травись ты табаком,Чтоб не выглядеть глупцом.Ты здоровье береги,Сам себе ты помоги!*Сбалансированное питание и* *регулярная физическая активность* *– залог здоровья.* *Физическая активность* *благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение,* *систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.* *Вредные привычки, неправильное* *питание и низкая физическая* *активность являются основными факторами риска развития* *хронических болезней.*hello_html_2e7c13ac.gif | ***Живи спортивно!*****Спорт** – это главная составная часть физической культуры.**Спорт** – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.http://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/9/31471_db05e616b7e1ecef8384a7886baee08d.jpg.jpg**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей**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. Обнимайте ребёнка чаще.6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.*»* | ***Питайтесь разумно!***Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.***Правила здорового и правильного питания***Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.Третье - соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).hello_html_m3610f903.jpgМБДОУ «ЦРР – Карагайский детский сад №4»hello_html_796dd12c.gifhttp://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/9/31471_79ff87b437d78a68bebf4670892b27b8.jpg.jpgПодготовила: воспитатель Попова Т.А.2017г. |