|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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.jpg  МБДОУ «ЦРР – Карагайский детский сад №4»  hello_html_796dd12c.gif  http://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/9/31471_79ff87b437d78a68bebf4670892b27b8.jpg.jpg  Подготовила: воспитатель Попова Т.А.  2017г. |