

Организовали виртуальную выставку плакатов «Будь здоров», с целью создания условий, для закрепления знаний у детей, о здоровом образе жизни. В выставке принимали участие все возрастные группы совместно с родителями воспитанников.

Участникам выставки представилась возможность выразить свое отношение к ведению здорового образа жизни. Все старались, изображали то, что, по их мнению, соответствует основной теме выставки.

Здоровая семья - здоровый ребёнок

Воспитать ребенка здоровым - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные нагрузки;
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье.

А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.



Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки!
2. Просыпаясь, не залипаем в постели!
3. Берем холодную воду в душ-я, она дарит остроту и азлаку!
4. В детский сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе!
5. Пикет - враг наш!
6. Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»)
8. Ребенок - наш друг, хотим все успеть - успеваем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!



Здоровье - царство смеха,
Сам смех - тропа к успеху,
И все нам удастся,
Когда душа смеется.

Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждаетесь!



Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть **разнообразным**. Это **важнейший фактор**, который способствует **нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка**.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ, БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ;
- ПОЛЕЗНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ;
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. СОВМЕСТНО ПРОВОДИМЫЕ ПРАЗДНИКИ СПОСОБСТВУЮТ ДРУЖЕСКИМ ОТНОШЕНИЯМ В СЕМЬЕ;
- СОВМЕСТНАЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СБЛИЖАЕТ ДАЖЕ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ, А СЕМЬЯ - В ОСОБЕННОСТИ;
- ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ИСКЛЮЧАЮЩИМ АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ;
- СОВМЕСТНЫЕ ПОХОДЫ НА ПРИРОДУ (СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И ТРУДОВАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

КО БЫСТРЕЕ? КТО СИЛЬНЕЕ?





СПОРТ-ЭТО
СИЛА!



СПОРТ-ЭТО
ЖИЗНЬ!



Пока мы только
звездочки,
Но вам недолго ждать!
Мы скоро станем
звездами
и будем удивлять!





Дети играют с удовольствием,
Их игра приносит им радость?
Но не забывают ли они,
Что игра — это игра?