

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! » В. А. Сухомлинский

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это

**Состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических эффектов.**

**Сегодня сохранение и укрепление
здоровья детей одна из главных
стратегических задач.**

**"Насыщенная, интересная и
увлекательная дошкольная жизнь -
важнейшее условие сохранения и
улучшения здоровья воспитанника".**

**"Здоровье - бесценный дар, потеряв
его в молодости не найдешь до самой
старости." - так гласит народная мудрость.**

Пословицы о здоровье

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...

...ЗДОРОВЫЙ ДУХ

**ДЕРЖИ ГОЛОВУ В
ХОЛОДЕ,...**

...А НОГИ - В ТЕПЛЕ

ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВимо, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК...

...ЗДОРОВ

ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ...

...ПУСТЫМ РОТ

ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - ...

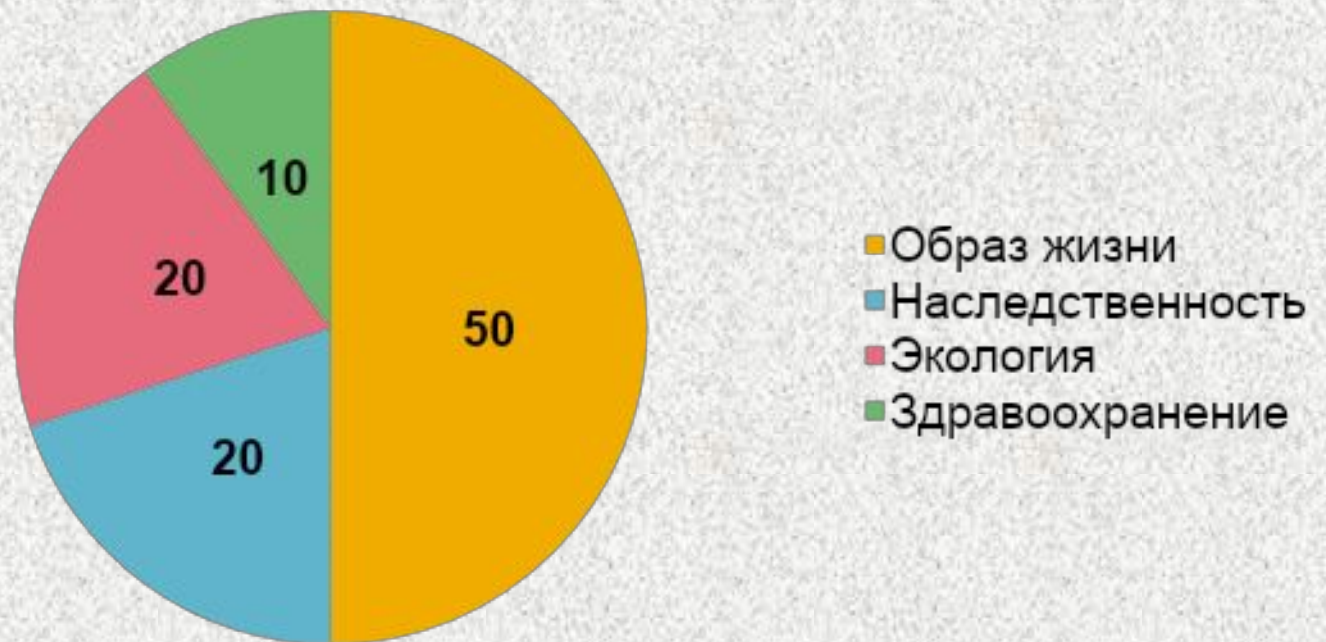
...БОЛЕЗНЬ

К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ...

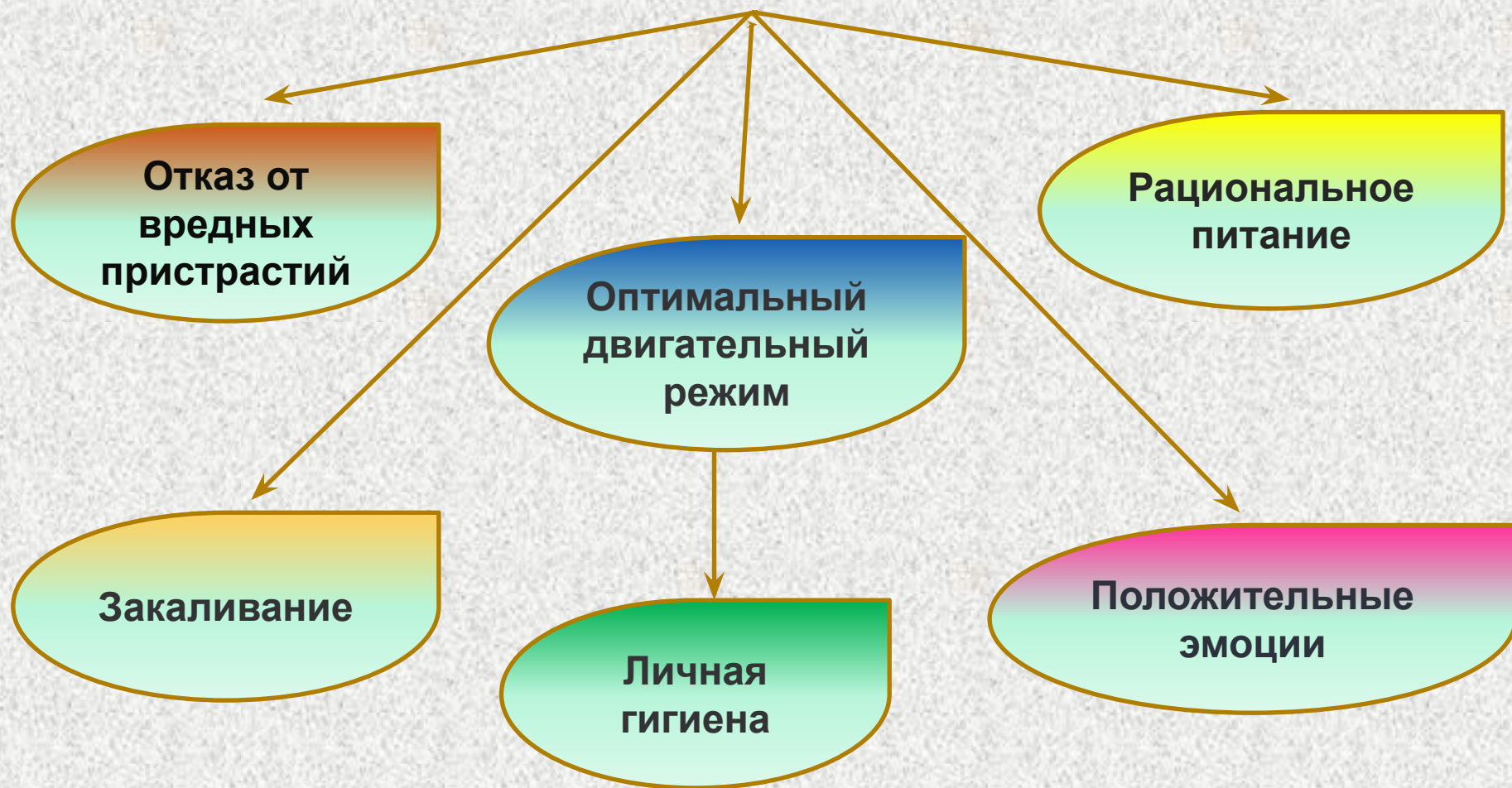
...ПРИСТАЕТ

Здоровье зависит от следующих факторов:

Факторы, %



Составляющие здорового образа жизни:



"Насыщенная, интересная и увлекательная дошкольная жизнь - важнейшее условие сохранения и улучшения здоровья воспитанника".



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



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

**Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!**

«Значение режима в жизни дошкольника»



Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня.

Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей.

Режим дня способствует:

- нормальному росту и развитию организма детей,
- укрепляет их здоровье,
- прививает полезные привычки, навыки,
- содействует укреплению их воли.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!**

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.

**Здоровые дети – в
здоровой семье,
Здоровые семьи – в
здоровой стране,
Здоровые страны –
планета здорова,
Здоровье – какое
прекрасное слово!
Так пусть на здоровой
планете
Растут здоровые дети!**



Будьте здоровы !!!