«Формирование правил здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Автор-составитель:
инструктор
по физической культуре
Карташова И.Г.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — **здоровый образ жизни.**

«В здоровом теле — здоровый дух!»

Каждое утро всегда начинайте с бодрой, утренней гимнастики.

Точно знаю:
по утрам
Взрослым всем и
малышам
Чтоб стать сильным и
здоровым,
Не болеть и быть
весёлым,
Надо быстро
просыпаться и
зарядкой заниматься.

Соблюдайте режим дня

Тише, тише,
тишина! Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать
– ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать.

Соблюдайте правила личной гигиены

Больше двигайтесь

Одевайтесь по погоде

Думайте о здоровом питании

Воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе , лучшее развлечение – совместная игра.

Спасибо!