

*«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!



PRIMCENTER.RU