

*«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!**



**PRIM**CENTER.RU