

***«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 - ...**

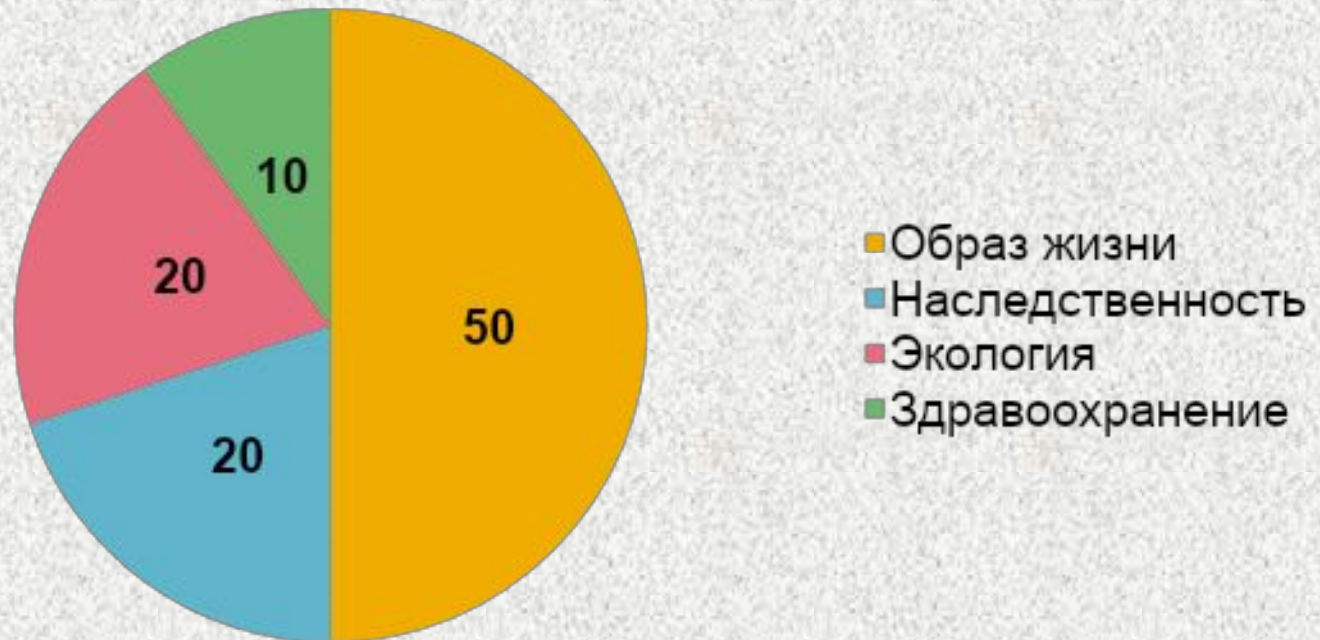
**...БОЛЕЗНЬ**

**К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ...**

**...ПРИСТАЕТ**

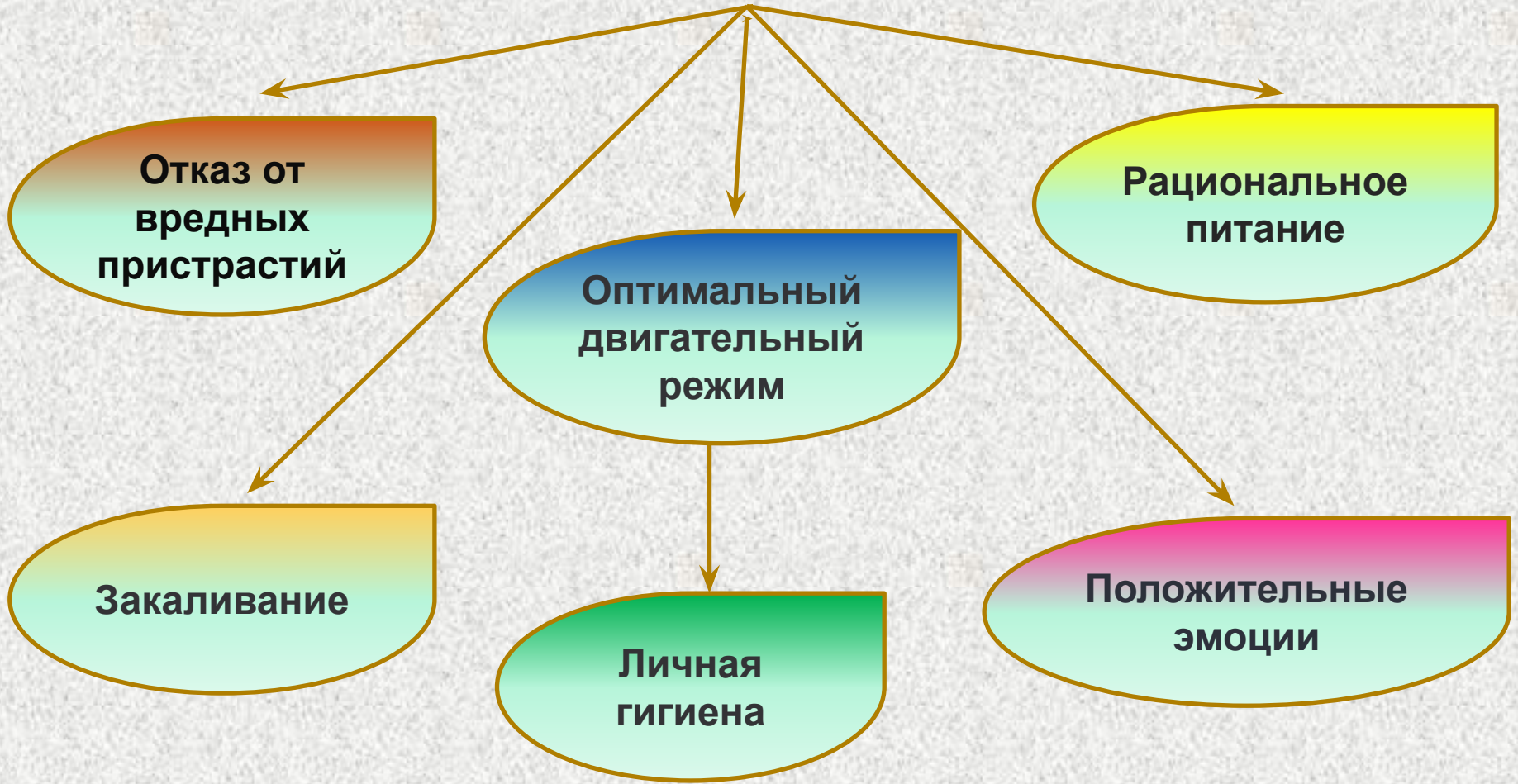
# Здоровье зависит от следующих факторов:

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 !!!**