**По формированию здорового образа жизни у детей**

**1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.**

**2. Соблюдайте режим дня.**

**3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**

**4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.**

**5. Обнимайте ребёнка чаще.**

**6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**

**7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**

**8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.**

**9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду**

**10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства**

****

**Как правило в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятие физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учереждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со здоровьем, но и развитием патологического стереотипа, при котором у дошкольника формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «лежании» и «ничегонеделания». Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возросте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми выдами спорта в секциях.**

****

**Если хочешь быть здоров!**

**Можешь прыгать и скакать,**

**Можешь бегать и играть.**

**Добрым быть, весёлым быть.**

**Руки всегда с мылом мыть.**

**Зубы чисти в день два раза,**

**Чтоб не выпали все сразу.**

**Береги ты с детства уши**

**И не лезь ты, друг мой, в лужи.**

**Будешь спортом заниматься,**

**Тебе нечего бояться.**

**И зевать ты не будешь,**

**Если про зарядку не забудешь.**

**Мойся в бане, закаляйся.**

**Правильно всегда питайся.**

**Правильно всегда сиди,**

**За осанкой следи. Не травись ты табаком, Чтоб не выглядеть глупцом.**

**(Болюбаш А.С)**

**Необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения**

****

**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.**

**Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда,  
Не страшна тебе хандра.**

**Чтобы ни один микроб,  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.**

**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**

**На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!**

**(Болюбаш А.С)**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №2 «Журавушка»»**

****