



**На улице Олимпийской  
всегда весело!  
Дети любят игры на  
свежем воздухе, поиграйте  
с ними!**

**Уважаемые родители!  
Помните!!  
Формула здоровья=  
Полезное питание+  
Физическая активность+  
Хорошее настроение!!  
Будьте здоровы!**



**Здоровая и счастливая семья  
обязательно воспитает та-  
ких же детей.**



«... Физическое воспита-  
ние—это, что обеспечивает  
здоровье и доставляет ра-  
дость»

Наш адрес:  
Ул. Восточная, 48  
Тел: 26-10-26

МБДОУ детский сад № 56

**«Мы—здоровое  
поколение»  
Для Вас, родители!**



**Подготовила:  
инструктор по  
физической культуре  
Алтухова Л.С.**

## Новое поколение выбирает **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!**

*Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.*

### **ПОМНИТЕ!!!**

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.



## Уважаемы родители!



### **Помните!!!**

**О здоровье детей должны заботиться родители.**

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

## Добрые советы

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики
2. Соблюдайте режим дня
3. Используйте естественные факторы закаливания
4. Используйте естественные факторы закаливания
5. Лучший вид отдыха это прогулка на свежем воздухе.



**Мы веселые ребята—любим бегать и играть!**

**И это очень здорово награды получать!!**

