

**Что нужно
делать, чтобы
бы здоровым!?**

**1. Чтобы хорошо расти и
быть здоровым, нужно за-
ботиться о здоровье.**

**2. Хотеть и уметь забо-
титься о своем здоровье.**

А для этого нужно:

**-хорошо себя знать себя,
свой организм;**

**-следить за чистотой
своего тела: чистота за-
лог здоровья;**

**-помогать себе быть здо-
ровым и счастливым;**

-правильно питаться;

-соблюдать режим дня.



**«В здоровом теле -здоровый
дух»**



МБДОУ № 56

Родителям о здоровье



**Г.Новочеркасск
Ул. Восточная 48
Тел.26-10-26**

**Родителям
о
здоровье**



**«Что необходимо
знать, чтобы быть
физически
здоровым.»**

**Материал подготовила:
инструктор по физической
культуре; Алтухова Л.С.**

Важные советы для всей семьи!!!

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга



Здоровье—это счастье

Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, заниматься.

Это веселая жизнь.

Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость и тебе хочется, чтобы всем было хорошо.

Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.

Полезные советы:

Как защититься от микробов

- 1. Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**
- 2. Мыть все овощи и фрукты.**
- 3. Не есть и не пить на улице.**
- 4. Есть и пить только из чистой посуды.**
- 5. Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.**
- 6. Чаще делать в доме влажную уборку.**
- 7. Ходить дома в домашней одежде.**
- 8. Проветривать комнаты.**
- 9. Избавляться от мух—они переносчики микробов.**



Если хочешь быть здоров —закаляйся!!!

Нужно :

- гулять в любую погоду
- играть в подвижные игры на свежем воздухе
- делать по утрам зарядку
- купаться в открытом водоеме (в летнее время)
- одеваться по погоде
- обливаться холодной водой зимой и летом
- осенью и весной каждый день принимать контрастный душ.

