

Здоровый образ жизни

не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером, демонстрируя здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО БУДУЩЕЕ!



Уважаемые родители!

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях ДОУ!
- Участвуйте вместе с ребёнком в спортивных праздниках, досугах организуемых в ДОУ. Это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!
- Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!

Дети дошкольного возраста очень любят выполнять спортивные упражнения облечённые в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей.

Витамины-здоровый организм

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зелёный горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зелёный чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Мы – ЗА ЗОЖ!



Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО!



Здоровый дошкольник сегодня - здоровая нация в будущем!



Здоровье бесценно — оно на года.
Каким оно будет — зависит от тебя!

Выбирай здоровую жизнь!
Уважаемые мамы и папы!

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 9 «Жар-птица» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – В
ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ!



(Буклет для родителей)

Подготовила: Каримова С.С.

Симферополь, 2022г.

