

**Совершайте** со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии

**Радуйтесь** успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

Помещайте на самом видном месте в доме награды за спортивные достижения своего



ребенка!

**Поддерживайте** своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



**Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.  
Здоровый образ жизни,  
Будь у всех в крови!  
Здоровый образ жизни!  
Утром поднялся и беги.  
Здоровый образ жизни!  
Свежий воздух вдохни.  
Здоровый образ жизни!  
Счастливым будешь ты!**



## Буклет для родителей

# Здоровье и здоровый образ жизни

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Устав Всемирной организации здравоохранения).



**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не

только отсутствие болезней и физических дефектов. (Устав Всемирной организации здравоохранения).

### Компоненты здорового образа жизни



### Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровым быть — горе забыть.

Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

Здоровому все здорово.

Здоров – скачет, захворал – плачет.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.



Здоровье и счастье не живут друг без друга.

По данным экспертов ВОЗ, здоровье человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% - зависит от образа жизни человека.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Участвуйте** в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!



**Воспитывайте** в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

**Рассказывайте** о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

**Дарите** своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

**Демонстрируйте** свой пример занятий физкультурой и спортом!

Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

**Постарайтесь** сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

**Воспитывайте** с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

**Уважайте** спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!