

 **Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.**

 **Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.**

****

**С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.**



***Положительные***

***эмоции***

*Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело.
И только Воля говорит: "Иди!"

Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и с друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег,--
Тогда весь мир ты примешь, как владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!*

*Р. Киплинг*

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Яйский детский сад «Кораблик»**

*«Я выбираю ЗОЖ»*



**Яя**

**2020г.**

***Памятка №1***

***«Как приучать к***

***закаливанию ребенка»***

• ***Проводить закаливающие процедуры систематически;***

***• Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;***

 ***• Начинать закаливание в любом возрасте;***

***• Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;***

***• Закаляться всей семьей!***

******

***Памятка №2***

***«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»***

* ***Приучайте своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет;***
* ***Выполнять зарядку ежедневно, не смотря не на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных;***
* ***Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;***
* ***Включать веселую ритмичную музыку;***
* ***Выполняйте зарядку вместе с ребенком;***
* ***Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.***



***Памятка №3***

***Уважаемые папы и мамы! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.***

•***Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье;***

***• Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью;***

***• Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские;***

 ***• Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом;***

 ***• Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!***

