|  |  |
| --- | --- |
| *C:\Users\1\Pictures\дети\61017814_9709.jpg**Педагог-психолог Сермягина В.Ю.* | **ГБОУ гимназия № 2072** **(дошкольное отделение № 2) ВОУО г.Москва** *Памятка для родителей* ***«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК –*** ***В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»***C:\Users\1\Pictures\дети\vospitanie_ditej.jpgМосква, 2013г. |
|  **«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – это ничто» (Сократ)*****Чтоб здоровье сохранить,*Организм свой укрепить,Знает вся моя семьяДолжен быть режим у дня.Следует, ребята, знатьНужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться —На зарядку становиться!Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра.У здоровья есть враги,С ними дружбы не води!Среди них тихоня лень,С ней борись ты каждый день.Чтобы ни один микробНе попал случайно в рот,Руки мыть перед едойНужно мылом и водой.Кушать овощи и фрукты,Рыбу, молокопродукты — Вот полезная еда, Витаминами полна!На прогулку выходи,Свежим воздухом дыши.Только помни при уходе:Одеваться по погоде!Ну, а если уж случилось:Разболеться получилось,** | **Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!Вот те добрые советы,В них и спрятаны секреты,Как здоровье сохранить.Научись его ценить!*****Основные составляющие здорового образа жизни:**** Отказ от вредных пристрастий
* Оптимальный двигательный режим
* Рациональное питание
* Закаливание
* Личная гигиена

 - Положительные эмоции***«Я введу тебя в мир того,каким надо быть, чтобы бытьЧеловеком – Умным,Красивым и Здоровым»***  ***(Эммануил Кант)*** ***C:\Users\1\Pictures\дети\70626914_MCj041204200001.gif*«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»**  |