|  |  |
| --- | --- |
| *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.jpg  Москва, 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 быть Человеком – Умным, Красивым и Здоровым»***  ***(Эммануил Кант)***  ***C:\Users\1\Pictures\дети\70626914_MCj041204200001.gif*«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»** |