12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.

14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!

16. **Здоровье – наш капитал**. Его можно увеличить.



**Упражнения для выполнения дома детьми вместе с родителями**

Птичка

Цель: Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребёнок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч (*«крылышек»*). Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребёнок встает и прыгает на месте, как воробышек *(3 раза)*

Кошечка

Цель: Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьёт воду. После команды взрослого ребёнок ползает на четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову (*«кошечка пьёт»*) *(3 раза)*. **Родитель хвалит ребёнка**.

Ёжик вытянулся – свернулся.

Цель: Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. В положении лёжа *(на спине)* ребёнок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями *(2 – 6 раз)*. Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Центр развития ребенка - детский сад № 5 «Мир детства» (Бондаренко, 25)

# *Памятка для родителей «Быть здоровым — это здорово!»*

# http://ks-region69.com/wp-content/uploads/2017/12/zdoroy-m-by-t-.jpg

# 2018 г.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ.**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.

6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

10. Помните: простая пища полезнее для **здоровья**, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с **родителями**.

12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.

14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!





**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

1. Помни: **здоровье не все**, но все без **здоровья – ничто**!

2. **Здоровье** нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

3. **Здоровье** – не только физическая сила, но и душевное равновесие.

4. **Здоровье** – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

5. **Здоровье** – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

6. **Здоровье** – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

7. **Здоровье** – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

8. **Здоровье** – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.

9. **Здоровье** – это стиль и образ твоей жизни, источник **здоровья** и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.

10. Хочешь **быть здоровым** – подружись с физической культурой, чистым воздухом, **здоровой пищей**.