|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| \*\*\*  Быть здоровым — это модно!  Дружно, весело, задорно. Становитесь на зарядку. Организму — подзарядка! Знают взрослые и дети Пользу витаминов этих: Фрукты, овощи на грядке — Со здоровьем все в порядке! Также нужно закаляться, Контрастным душем обливаться, Больше бегать и гулять, Не ленится, в меру спать! Ну а с вредными привычками Мы простимся навсегда! Организм отблагодарит — Будет самый лучший вид!  C:\Users\user\Desktop\раскраски\den_zashchity_detey_01.jpg | |  | МБДОУ «Атамановский детский сад»  комбинированного вида  ***Здоровым быть***  ***– здорово!***  0e10f8df18d7 Fix Key  **Выполнила: Власова С.И.**    Новокузнецкий муниципальный округ, 2021 год. |
| ***Правила***  ***здорового образа жизни***  -Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.  живите в определённом режиме труда, отдыха питания;  -Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.  -Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.  -Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.  -Положительное отношение к себе - основа психологического выживания. | | -Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.  -Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.  -Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.  -Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.  - Имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.  &CHcy;&acy;&scy;&tcy;&ocy; &Acy;&bcy;&scy;&tcy;&rcy;&acy;&gcy;&icy;&rcy;&ucy;&yucy;&shchcy;&acy;&yacy; &ocy;&tcy; &scy;&icy;&tcy;&ucy;&acy;&tscy;&icy;&icy; Your Vision - &vcy;&acy;&shcy;&icy; &ocy;&ncy;&lcy;&acy;&jcy;&ncy; &bcy;&lcy;&ocy;&gcy;&icy; &vcy; &Kcy;&acy;&zcy;&acy;&khcy;&scy;&tcy;&acy;&ncy;&iecy;-Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим. | | Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!  KinderundJugend-260x237.jpg  Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. |