

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 «Солнышко»



«Растим здоровых детей»

Консультация для родителей



Подготовила: воспитатель **Беляева Е.И.**

Ноябрь 2021





Что мы знаем о здоровье?

**Здоровье -это главное, все
остальное без него –ничто.**

Сократ

**Единственная красота,
которую я знаю –это
здоровье.**

Генрих Гейне





Что такое здоровье?

Здоровье – это не отсутствие, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и с самим собой.

И.И.Брехман, российский ученый-фармаколог





От здоровых родителей - к здоровому малышу

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка, то к чему стремятся все родители.

Для реализации этой мечты нужны:

Рациональное питание

Положительный психоэмоциональный фон

Формирование хороших привычек

Правильно организованный процесс физического воспитания





Детский сад - территория здоровья

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- бодрящая гимнастика после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.
- летние, зимние Олимпиады





Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалилку.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лень – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!





**Быть здоровым –
это модно!**





**Спасибо за
внимание!**

