

*«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»* В. А. Сухомлинский

# **ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО**

***РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ***

**По определению Всемирной организации  
здравоохранения здоровье – это**

**Состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических эффектов.**

**Сегодня сохранение и укрепление  
здоровья детей одна из главных  
стратегических задач развития страны.**

"Насыщенная, интересная и  
увлекательная дошкольная жизнь -  
важнейшее условие сохранения и  
улучшения здоровья воспитанника".

"Здоровье - бесценный дар, потеряв его в  
молодости не найдешь до самой старости." -  
так гласит народная мудрость.

# Пословицы о здоровье

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...

...ЗДОРОВЫЙ ДУХ

ДЕРЖИ ГОЛОВУ В ХОЛОДЕ,...

...А НОГИ - В ТЕПЛЕ

ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК...

...ЗДОРОВ

ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ...

...ПУСТЫМ РОТ

ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - ...

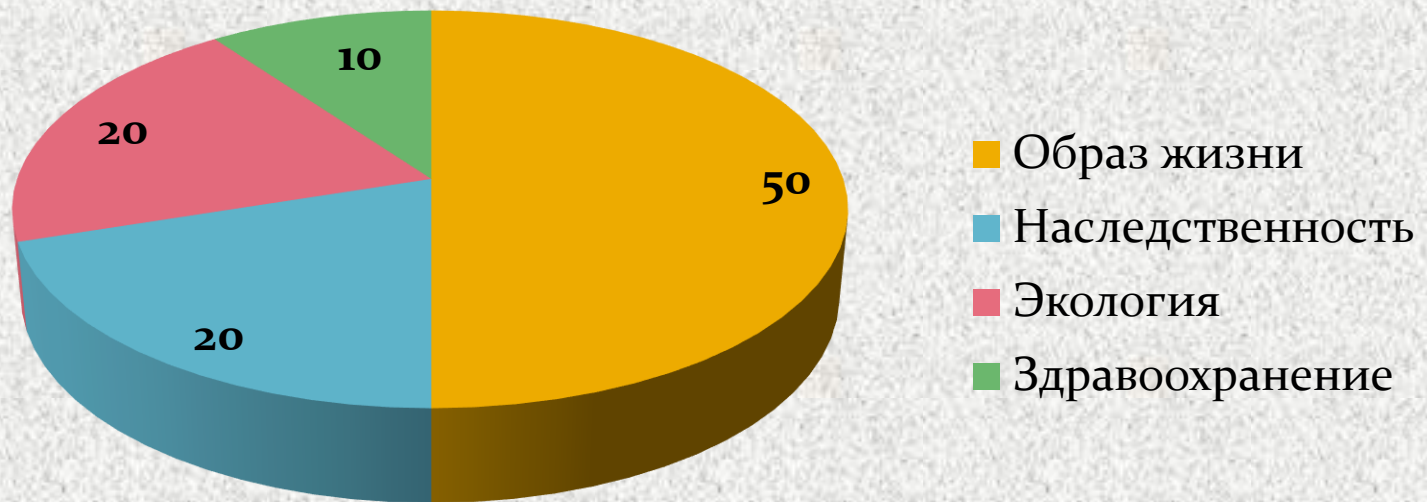
...БОЛЕЗНЬ

К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ...

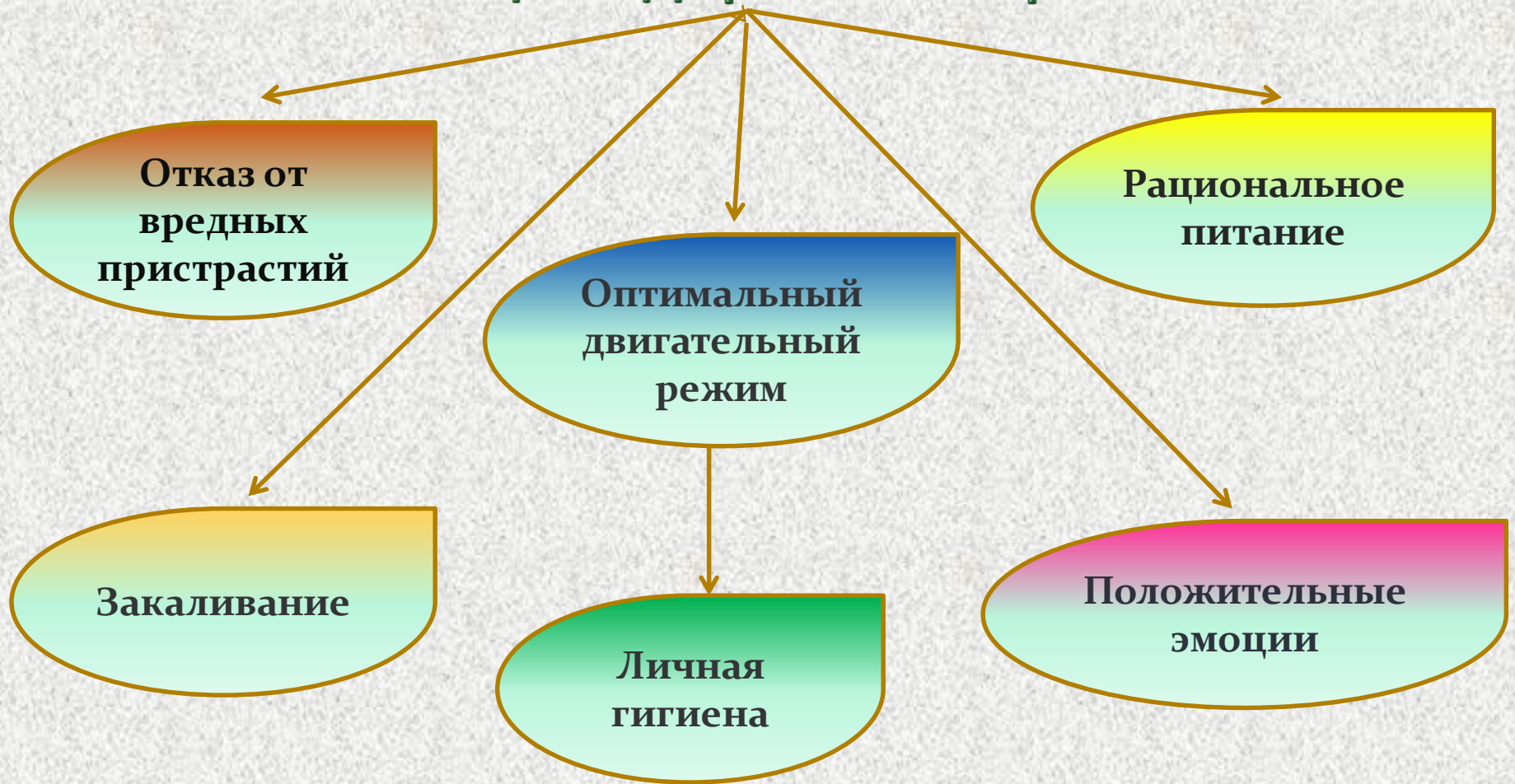
...ПРИСТАЕТ

# Здоровье зависит от следующих факторов:

Факторы, %



# Составляющие здорового образа жизни:



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Будешь правильно питаться –  
со здоровьем будешь знаться!**

# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,  
в спортивный зал надо ходить!**





# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ



**Вредные привычки  
пусть горят, как спички!**

# Личная гигиена



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье** - царство смеха,  
**Сам смех** – тропа к успеху,  
**И все нам удастся,**  
**когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**

"Насыщенная, интересная и увлекательная жизнь - важнейшее условие сохранения и улучшения здоровья".



# ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

**Хорошее здоровье** – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

**Здоровая семья** – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

*Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.*

**Здоровые дети - в  
здоровой семье,  
Здоровые семьи - в  
здоровой стране,  
Здоровые страны -  
планета здорова,  
Здоровье - какое  
прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой  
планете  
Растут здоровые дети!**