

«Почему важно двигаться?»



Каждый день ребёнок должен двигаться и гулять на улице. Когда ты играешь, прыгаешь, бегаешь и танцуешь, твой организм становится сильнее и счастливее. Движение помогает вырасти красивым и умным, укрепить мышцы и кости, сохранить хорошее зрение и избежать заболеваний.



Автор:

Воспитатель 1 категории

Петрова Карина Алексеевна

Возрастная группа: 3-4 года

муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад No 340»

городского округа Самара

443066, г. Самара, ул. Георгия Ратнера, д.17А; тел/

факс 8(846) 224-47-15,

e-mail: sdo.ds340@63edu.ru

Цвети и
двигайся в
ритм
здоровья!



Весёлое детство
=
Здоровое тело

«Советы родителям»

- Чаще гуляйте всей семьёй.
- Играйте в подвижные игры дома и на улице.
- Выбирайте активные хобби: танцы, велосипед, бассейн.
- Учитесь готовить вкусные полезные блюда.
- Научитесь отдыхать правильно: больше спать, меньше сидеть пе-



«Правильное питание»



Чтобы оставаться бодрым и счастливым, важно правильно питаться. Ешь свежие фрукты и овощи, пей чистую воду, ограничивай сладости и фаст-фуд. Так ты будешь быстрее восстанавливаться после нагрузок и реже болеть простудой.

«Закаливание — путь к силе иммунитета!»

Закаляться значит становиться сильнее и устойчивее к болезням. Это простая привычка, которую полезно завести каждому ребёнку.

Начинать лучше постепенно: сначала умываться прохладной водой утром и вечером, позже добавить прохладный душ, ходить босиком летом по траве и земле. Постепенно организм привыкнет и станет

