

**Здоровый сон — залог душевного и физического здоровья человека и высокого качества жизни.**

**Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение.**



МБДОУ «Детский сад №18 г. Красноармейска

Саратовской области»

**«Мы выбираем здоровый образ жизни!»**

****

***Как помочь ребенку сохранить здоровье?***

***Здоровый человек:***

***- соблюдает режим дня;***

***- делает утреннюю зарядку;***

***- занимается спортом;***

***- правильно питается;***

***- гуляет на свежем воздухе;***

***- соблюдает режим дня.***

**Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни.**

**Уважаемые родители!!!!**

Утренняя зарядка полезна, это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

**Уважать физическую культуру, заниматься спортом!**

**Оптимальный двигательный режим!**

**Эмоциональный комфорт в семье!**

**Старайтесь, чтобы вы и ваши близкие, получали больше положительных эмоций!**

**«Здоровым будешь - все добудешь!»**

**Ежедневно занимайтесь физической культурой, ваше здоровье в ваших руках!**

**Выполнили: Лисицкая Эльвира Юртчи кызы,** инструктор по физической культуре, заведующий МБДОУ «Детский сад №18 г.Красноармейска Саратовской области» Глухова Светлана Васильевна.