

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №81
«Мальвина»

Подготовила: Фомина А.Г., воспитатель

**Забота
о развитии и здоровье
ребенка начинается в семье
с решения вести здоровый
образ жизни.**

Компоненты здорового образа жизни



Здоровый образ жизни – это:

- Благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми.
 - ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья.
 - благоприятные условия для физического и психического развития ребенка.
 - правильно организованная рациональная пища.
 - соблюдение режима дня для ребенка.
 - привлечение детей к посильной работе.
 - соблюдение санитарно-гигиенических норм.
 - умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга
- Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковым своих детей.**

**Здоровый образ
жизни семьи.**

