

Ученые подсчитали, что на формирование здоровья оказывают влияние следующие факторы:

- На 20% здоровье зависит от наследственности;
- На 20% - от экологии;
- На 50%- от образа жизни;
- И только на 10% от уровня и качества медицинского обслуживания.



Запомни:

"Здоровье дороже богатства"

"Здоровым будешь – всё добудешь"

"Здоровье не купишь"

"В здоровом теле – здоровый дух"



Каюрова А.Н.



Консультация для родителей

**«ВОСПИТАНИЕ
ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ у
ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

МБДОУ ДС
№123 "Тополёк"
г. Старый Оскол
2016 г.

**ЧТО НАДО
СДЕЛАТЬ ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ
ДОЛГИЕ ГОДЫ
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
И АКТИВНЫМ?**



- соблюдать режим дня
 - регулярно и рационально питаться
 - двигаться, вести активный образ жизни
 - пить больше воды
 - больше проводить времени на природе
- полноценно отдыхать и расслабляться (чередовать виды деятельности)

**Вы однозначно здоровы,
если;**

Ваш иммунитет и организм в целом устойчив к действию повреждающих факторов: инфекций, травм и т.д.;

Ваши рост и вес находятся в соответствии со среднестатистическими показателями;

У вас отсутствуют заболевания и дефекты развития;

Органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы;

У вашего организма есть еще резерв для жизни и деятельности.

**Средства
здоровьесбережения**

- закаливание (воздух, солнце и вода)
- дыхательные упражнения
- массаж (самомассаж)
- упражнения на формирование осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- упражнения на развитие физических качеств
- упражнения на релаксацию

