***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №40»***

***Памятка для родителей***

***«Что такое ЗОЖ? Правила ЗОЖ»***

***Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.***

***ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.***

***Подготовила воспитатель: Батракова В. А.***

***Ребенок должен усвоить следующие правила здорового образа жизни:***

**Первое правило « Наш слух и наши ушки»:**

1.Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.

2.Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.

3.Сильный ветер может застудить уши, и они заболят.

4.Уши нужно прятать в шапке. Не любят уши сильный шум.

5.Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой.

6.Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

****

**Второе правило «Наши глазки»:**

1.Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.

2.Трогать глаза грязными руками нельзя.

3.Не забывать про гимнастику для глаз.

4.Глаза, брови и ресницы любят умываться.



**Третье правило «Наша кожа»:**

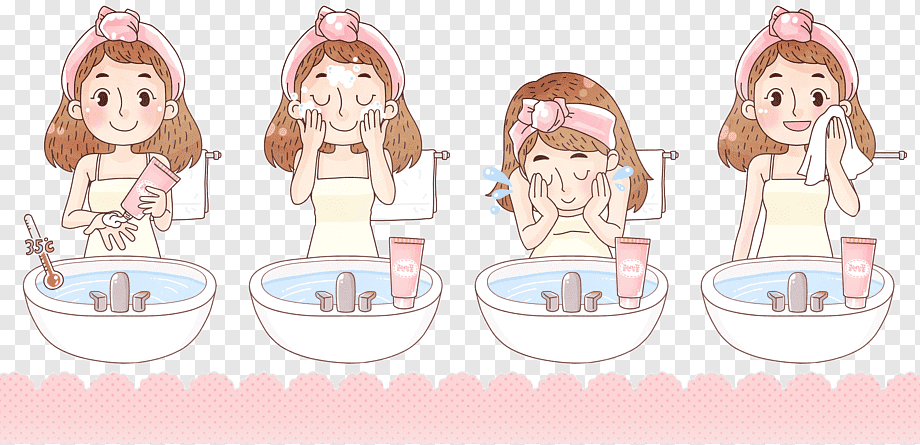
1.Мыло и вода – лучшие друзья кожи.

2.Нельзя кожу колоть и давить на нее.

3.Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.

4.После ванны нужно хорошо вытереться.

5.Грязное белье опасно для здоровья.

6.Нельзя носить чужую одежду и обувь. 

**Четвертое правило «Наши ручки, наши ножки»:**

1.Утренняя гимнастика – закон.

2.Нет — неудобной обуви.

3.Варежки нужны в мороз, в них надо прятать руки.

4 .Длинные ногти – некрасиво и опасно, можно пораниться.

5.Плавание – хорошая закалка.

5.Пятками по песку – все болезни прочь.

**Пятое правило «Наша красивая осанка»:**

1.Позу менять через 15 — 20 минут.

2.Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.

3.Голову класть нужно на невысокую подушку.

4.Тяжесть поднимать нельзя.

5.Нельзя ходить на высоких каблуках.



**Шестое правило «Наше правильное питание»:**

1.Есть по режиму.

2.Нельзя торопиться во время еды.

3.На столе должны быть полезные продукты.

4.На ходу есть нельзя.

5.Холодная и горячая пища не может быть полезной.

6.От переедания болит живот.



**Седьмое правило «Наши здоровые зубки»:**

1.Грызть орехи нельзя.

2.Чередовать горячую и холодную пищу нельзя.

3.После каждого приема пищи нужно полоскать рот.

4.Утром и перед сном – чистить зубы.

5.Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.



**Восьмое правило «Наш режим»:**

1.Душ перед сном – обязательно.

2.Пить много воды перед сном нельзя.

3.Спать нужно в проветренной комнате.

4.Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.

5.Спать нужно в тишине. Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.

