Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

Подготовила: инструктор по физической культуре.

**Памятка «Семейный кодекс здоровья»**

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья - ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье - социальная культура человека, культура челове­ческих отношений.
8. Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не браг и не сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье - это стиль и образ твоей жизни. Источник здо­ровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
11. Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему он дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!

**Хочешь быть здоровым - будь им!**