

# ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ





Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.



На носочки поднялись,  
Ручки опустили,  
А теперь присели.  
Коленки обхватили.  
Снова встали — ноги вместе  
И уже сидим на месте.

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой —  
Не угнаться за тобой!



Прилетели птички,  
Птички — невелички,  
Весело скакали,  
Зернышки клевали.



Дружным кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте!  
Ну-ка вместе сделаем  
Вот так!





## *Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.*

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

