

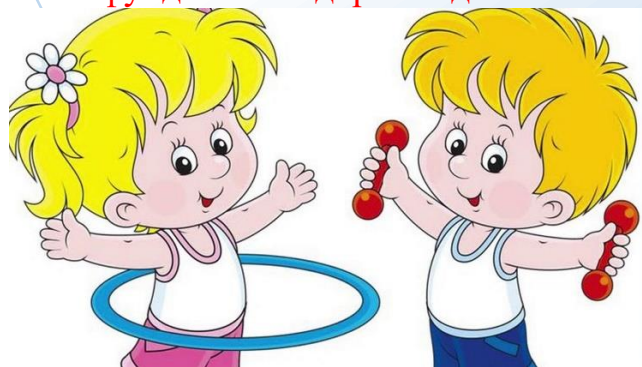
Движение – жизнь

## Быть здоровым



**здорово!**

Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается здоровыми. Дети — наше будущее!!! Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.



Самая главная задача родителей – добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребенка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры



Помните – здоровье детей в наших руках!  
Будьте здоровы!

МДОУ д/с «Ромашка» Новая 1а,  
Мокроус

**Утренняя  
гимнастика в  
детском**

**саду и дома**

Памятка для родителей

*«Здоровье в порядке –  
спасибо зарядке»*