**МБДОУ ПГО «Детский сад 54»**

**Сопроводительное письмо**

Здоровые дети – в здоровой семье

Здоровье – это самое большое богатство, без него жизнь будет неинтересна и скучна. Пословицы о здоровье В здоровом теле…

Держи голову в холоде,…

Всякое дело поправимо, если человек…

Землю сушит зной, а человека …

К слабому болезнь …

Здоровье зависит от следующих факторов 50% - от образа жизни

20% - от наследственности

20% - от экологической обстановки

10% от - здравоохранения

Оптимальный двигательный режим

Рациональное питание

Закаливание

Личная гигиена

Положительные эмоции

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих его людей.

Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами.