

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»**

Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.

ПОМНИТЕ!!!

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- 1. Рациональное питание.**
- 2. Регулярные физические нагрузки.**
- 3. Личная гигиена.**
- 4. Закаливание организма.**
- 5. Отказ от вредных привычек.**

Добрые советы:

- 1. Новый день начинайте с улыбки и с 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 раз.***
- 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 и вода.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.

13. Берегите нервную систему вашего ребенка.

14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.

16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.

ПОМНИТЕ!!!

О здоровье детей должны заботиться родители.

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания. Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.