*Памятка для родителей*

*«формирование здорового образа жизни у детей»*

***“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.***

 ***(Сократ.)***

***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, повышаю 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.**

