

# Формируем основы здорового образа жизни у детей

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

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

*(Сократ.)*

## ***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*

### ***Уважаемые папы и мамы!***

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

### ***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.***

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!