***“Здоровье не всё,***

***но всё без здоровья – ничто”.***

***(Сократ.)***

формирование здорового образа жизни

у детей



***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 родителям:***

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.

