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

***(Сократ.)***

*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, 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.