|  |
| --- |
| **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 СОВЕТЫ1. 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 яства11. 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.***Дата издания:****19.01.2017http://upload2.schoolrm.ru/resize_cache/881172/376e388e1f53a07f4828be7b8bd4918b/iblock/cde/cde36585deb2c9ec745424c510c4a41c/5e14d7aab34eb484043e126a7d7aed0a.jpg*http://detsad.schoolrm.ru/include_files/blocks/img_b/banner_qality.png |