|  |
| --- |
| **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.  ***Дата издания:****19.01.2017 [http://upload2.schoolrm.ru/resize_cache/881172/376e388e1f53a07f4828be7b8bd4918b/iblock/cde/cde36585deb2c9ec745424c510c4a41c/5e14d7aab34eb484043e126a7d7aed0a.jpg](http://detsad.schoolrm.ru/life/photo/13571/318333/)*[http://detsad.schoolrm.ru/include_files/blocks/img_b/banner_qality.png](http://mo.edurm.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=198:2017-03-07-22-07-58&Itemid=173&layout=default) |