

## ***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.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.



### ***Быть здоровым — это модно!***

Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

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

***(Сократ.)***

**«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 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.*

*15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.*

*16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.*

