

## **Памятка для родителей** **«Формирование здорового образа жизни у детей»**

подготовила воспитатель  
Ю.Н. Михайлова

*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, 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.