***«Полезные советы для родителей по формированию ЗОЖ»***

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

***(Сократ.)***

***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.

***Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей.***

Здоровье вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

*ПОМНИТЕ:* пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.

***«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»***

**Уважаемые папы и мамы!**

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!