

## ***Простые советы для сохранения здоровья.***

Рано утром просыпайся  
И зарядкой занимайся,  
Закаляйся, умывайся,  
Всегда правильно питайся,  
Режим дня ты соблюдай  
И здоровье сохраняй!

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

### ***Уважаемые родители 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.*



**Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.**

Подготовила воспитатель Гусева В.А.