## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**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 4 раз, а лучше - 8 раз;**
**6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;**
**7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;**

**8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;**
**9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;**
**10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.**

МАДОУ ДС КВ № 4

## 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.*
*Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.*
*Здоровое питание – залог сохранения здоровья ребенка.*

*ст.Северская*

## Уважаемые мамы и папы!

### Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Знать о своем физическом и эмоциональном развитии, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Прежде всего, самым главным разделом ЗОЖ является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

Закаливание-это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями.

Подготовила спорт инструктор И.С.Авдеева