

## Памятка для родителей «Формирование ЗОЖ у дошкольников»

*«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто»*

*Сократ*

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается, по существу, с организации здорового образа жизни в семье.

Здоровый образ жизни — это и благоприятный эмоциональный климат в семье, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребёнку, это и правильное рациональное питание, и использование физических упражнений. И самое главное - образцовое поведение взрослых.

### **Добрые советы по формированию ЗОЖ!**

1. Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
  2. Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке.
  3. Личный пример взрослого по ЗОЖ - правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, занятия спортом, отказ от вредных привычек.
  4. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
  5. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
  6. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.
  7. Не пере едайте и помните, что переестъ гораздо опаснее, чем не доестъ.
  8. Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.
  9. Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.
  10. Не делайте за ребенка то, что он может сделать самостоятельно.
  11. Прививайте гигиенические навыки ребенку. Главную роль играет пример семьи.
  12. Берегите нервную систему ребенка.
  13. Следите за режимом сна вашего ребенка.
  14. Любите своего ребенка он ваш. Уважайте членов своей семьи, они-попутчики на вашем пути.
  15. Будьте всегда и во весь пример для вашего ребенка!
- От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам-родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

**Уважаемые родители, будьте примером для своих детей, укрепляйте своё здоровье, ведите здоровый образ жизни!**

