

## *Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.*

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

### **ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

- Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);
- У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

#### **Вопросы для детей:**

**выскажи предположение, что значит вести здоровый образ жизни.**

Ответ: соблюдай чистоту, правильно питайся, сочетай труд и отдых, больше двигайся, не заводи вредных привычек.

#### **Проверь себя:**

**1. Вопрос: что значит вести здоровый образ жизни?**

Ответ: вести здоровый образ жизни – это значит сохранять и укреплять свое здоровье, не иметь вредных привычек.

**2. Вопрос: перечисли главные правила здорового образа жизни?**

Ответ: соблюдение чистоты тела и дома, правильное питание, больше движения, сочетание труда и отдыха, отсутствие вредных привычек.

**3. Вопрос: какие вредные привычки разрушают здоровье?**

Ответ: курение, наркотики, спиртные напитки.