

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

Автор : Богоявленская Галина Ивановна
МОУ ДО ЦВР «Глория», г. Ярославль




Семья и здоровье

Семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли.

Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.



**Каждый родитель хочет,
чтобы его ребенок
рос здоровым и счастливым!**

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.*

Ж.Жабаев

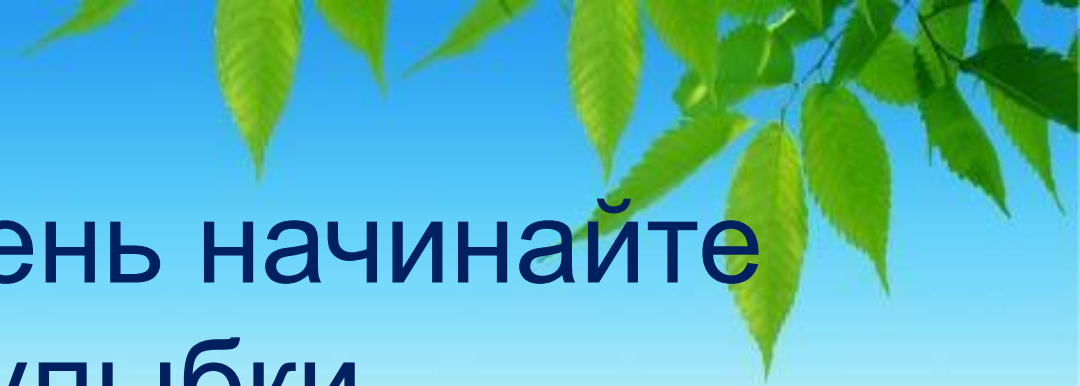


«Здоровье – это не всё, но ВСЁ без здоровья – это ничто»
Сократ

«Лучший способ сделать детей хорошими –
сделать их счастливыми»
Оскар Уайльд (англ. писатель)

«Здоровый человек – самое драгоценное
произведение природы»
Томас Карлейл (брит. писатель)

**Секреты здоровья и счастья очень
просты!**



Новый день начинайте
с улыбки



и утренней разминки



Соблюдайте режим дня

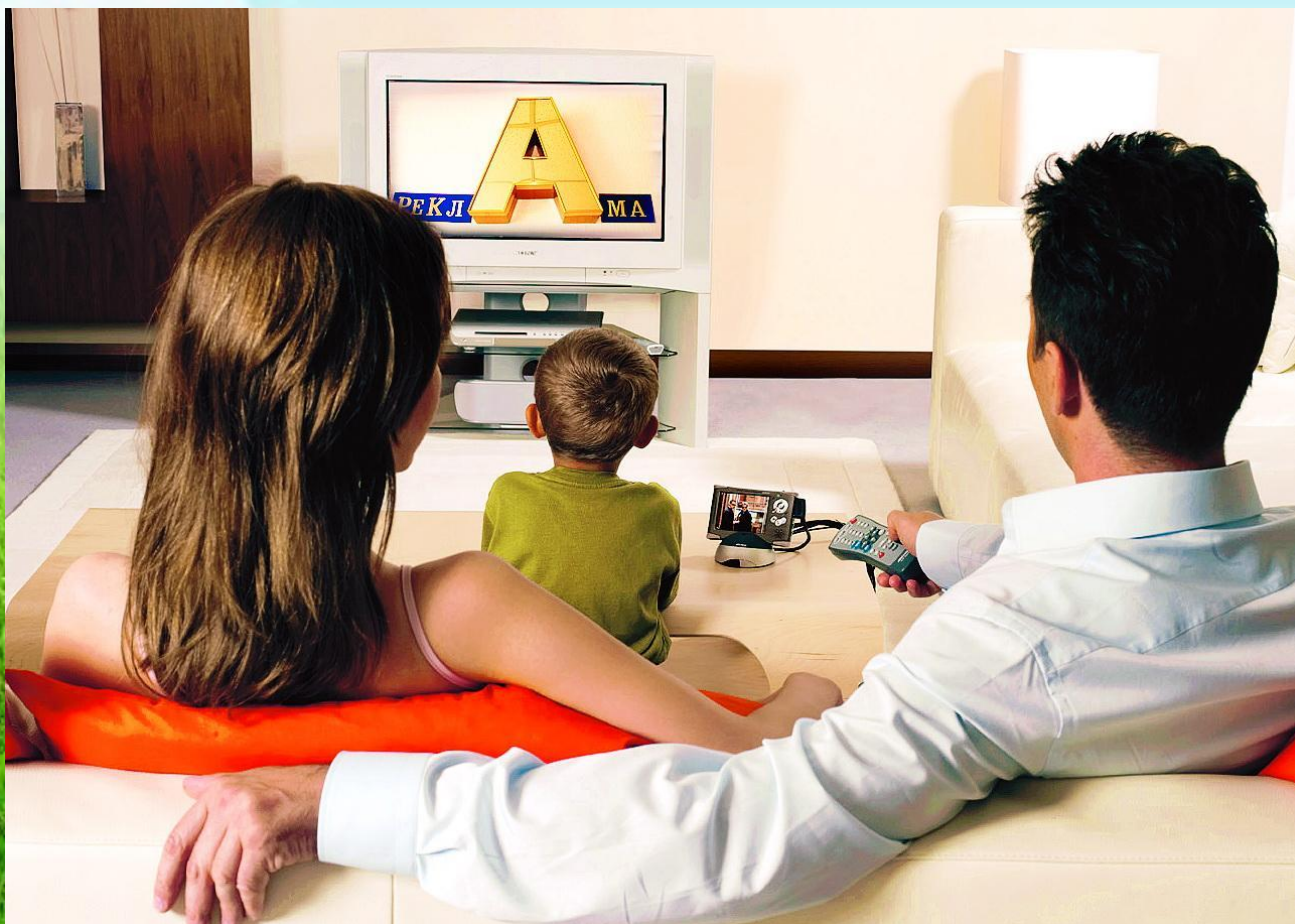


Лучше умная книга,



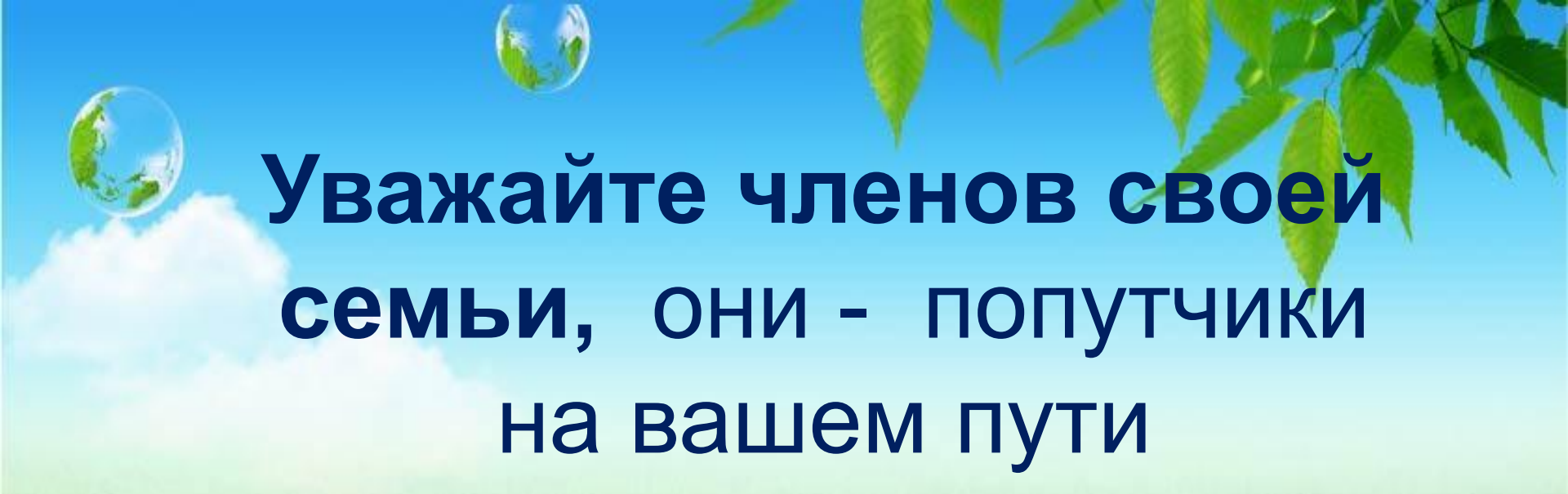


чем бесцельный просмотр телевизора



**Любите своего ребёнка –
он ваш!**

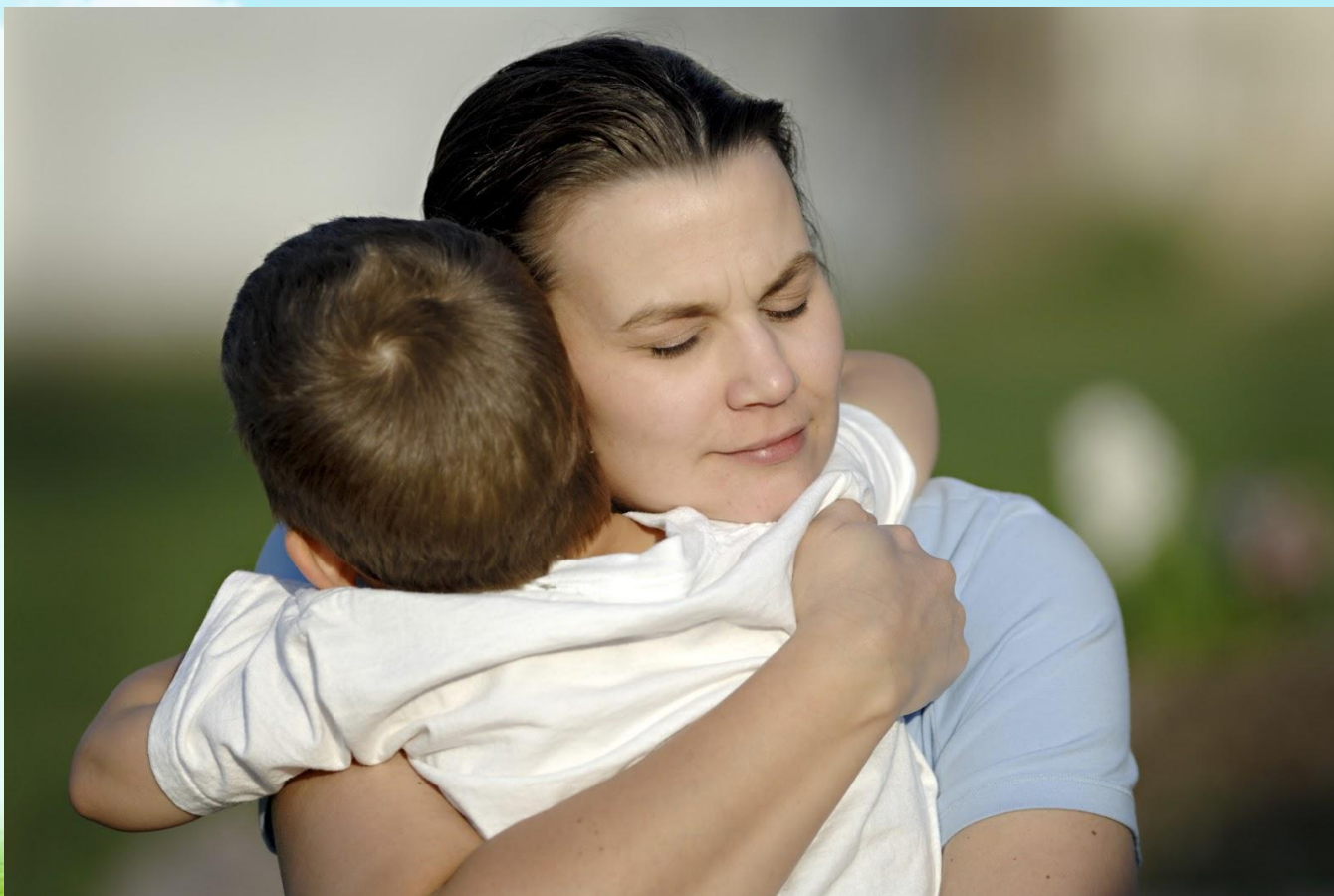




**Уважайте членов своей
семьи, они - попутчики
на вашем пути**



**Обнимать ребенка следует
не менее 8 раз в день**





Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки



**Положительное
отношение к себе –
основа психологического
выживания**





Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали



Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.



**Помните: простая пища
полезнее для здоровья, чем
искусные яства**



Kamelen.ru

**Лучший вид отдыха -
прогулка с семьей
на свежем воздухе.**





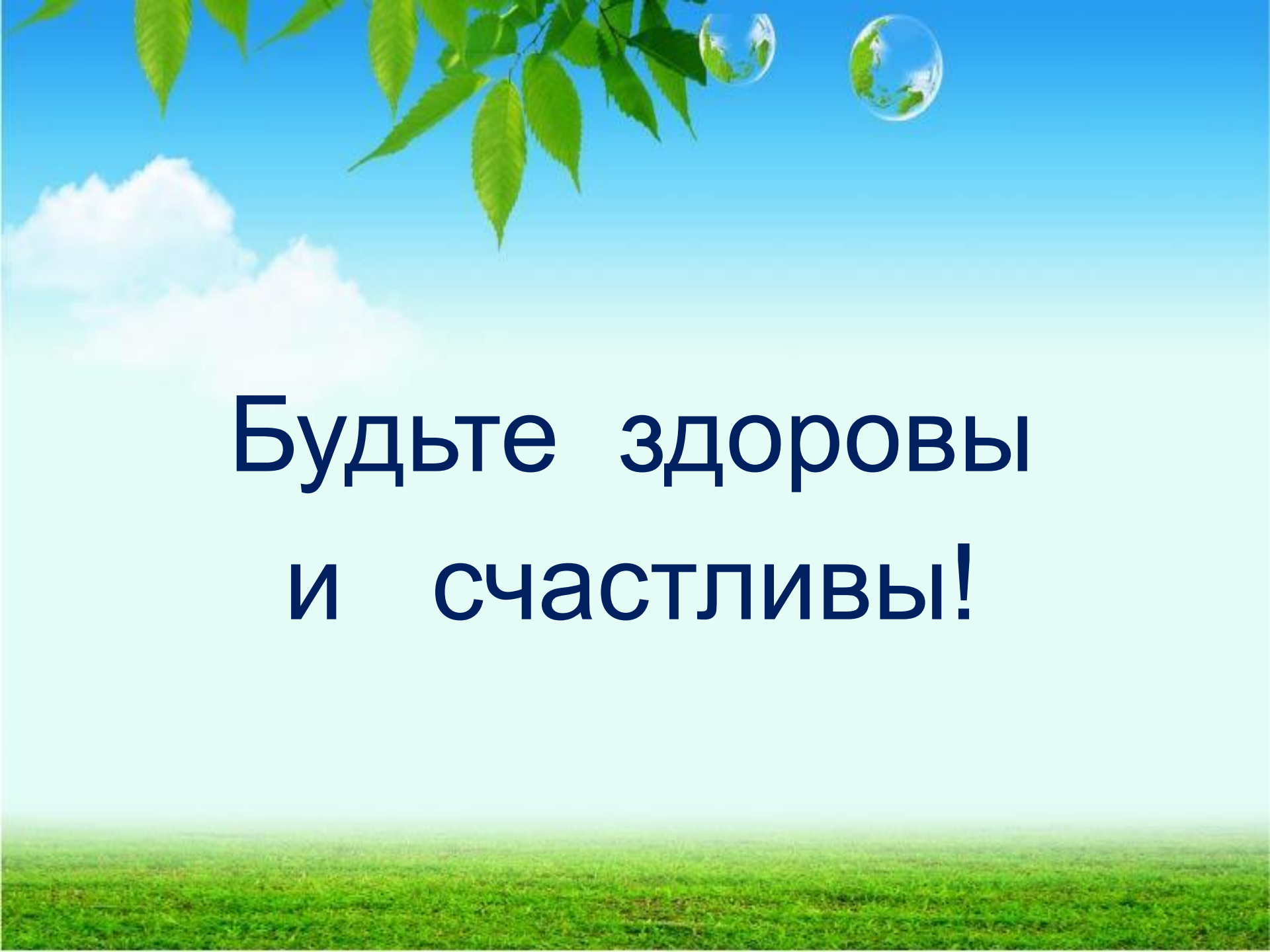
**Лучшее развлечение для
ребёнка - совместная
игра с родителями.**





**Ребёнок счастлив и весел только тогда,
когда у него здоровая семья.
Здоровая семья – это небосвод, на котором
всегда светит солнце взаимопонимания,
уважения, любви и дружбы.**





**Будьте здоровы
и счастливы!**