**ПАПКА - ПЕРЕДВИЖКА**

***«Формируем здоровый образ жизни у дошкольника»***

******

***Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная  на сохранение здоровья.***

“***Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.***

***(Сократ.)***

***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. 1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.



2. Соблюдайте режим дня.



1. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.
2. 4. Не бывает плохих **детей**, бывают плохие поступки.



5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания

6. Личный пример **здорового образа жизни** - лучше всяких бесед о нем.

7. Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья

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



9. Помните: простая пища самая полезная для **здоровья**.



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

11. С раннего детства воспитывайте у своих **детей** привычку заниматься физкультурой и спортом!

12. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

13. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

  
***ПОМНИТЕ!!!***

О здоровье детей должны заботиться родители.

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. Недостаток движений  (гиподинамия)  вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.