**ПАПКА – ПЕРЕДВИЖКА**

«**Воспитание здорового ребенка**»

**Воспитатель Середа А.А.**



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

*(Сократ.)*

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

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. 2. Соблюдайте режим дня.

2. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.

4. 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**.

