

## Памятка для родителей

### *Здоровый образ жизни детей*

Все мы знаем о необходимости ведения здорового образа жизни, и важно, чтобы к нему приучали с детства. Так что же входит в понятие здорового образа жизни? В первую очередь это - занятия спортом и физкультурой, качественное и сбалансированное питание, эмоциональные нагрузки, адекватные возрасту, равномерное сочетание физических и умственных нагрузок. Казалось бы, все это нормально, но почему-то почти третья часть первоклассников нездоровы абсолютно, а в средней школе больных детей уже больше половины. У ребятни встречаются проблемы с желудком, с опорно-двигательным аппаратом, зрением.

О здоровье детей должны заботиться родители. Можете отдать его в какую-нибудь спортивную секцию или же на танцы. Это не только предотвратит появление избыточного веса у ребенка, но и в будущем избавит его от таких болезней, как атеросклероз и гипертония. Список болезней, вызванных избыточным весом и малой подвижностью, можно продолжать очень долго, а истоки их нужно искать именно в детстве. Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Полезными будут и процедуры закаливания.

Время после школы тоже нужно распределять рационально. Ребенка не нужно перегружать, но и нельзя дать ему распусться, забросить домашние дела или же домашние задания. Сначала нужно выполнять работу полегче, когда ребенок втянется, можно предложить ему более сложные задания.

Пусть ребёнок читает книги. Умственное развитие для здоровья так же хорошо, пускай тренирует память, воображение, а не убивает зрение и время за компьютерными играми.

Перед сном желательно прогуляться, сон будет более крепким.

Следите за эмоциональным состоянием вашего ребенка. Проблемы, возникающие в детстве, оказывают порой влияние на взрослую жизнь. Никогда не выясняйте отношения и не скандавьте при ребенке, если без этого обойтись нельзя, хотя бы отправьте его погулять. Теплые отношения в семье и приятный психологический климат – хороший вклад в здоровье ребенка.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей. Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.

*Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей*

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.