***Здоровый образ жизни*** – это прежде всего система разумного поведения человека, что включает в себя: умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание.

Здоровье человека на 60 % зависит от образа жизни!

В силах родителей сформировать у детей систему поведения и правильные привычки.

***Рекомендации для родителей по формированию ЗОЖ у детей.***

1. Важно не только объяснять детям значимость тех или иных привычек, но и подавать собственный пример: отказ от вредных привычек, высокая двигательная активность родителей, правильные привычки в питании – именно это дети должны видеть.
2. Больше движения! Просмотру телевизора предпочтите подвижную игру или прогулку на свежем воздухе.
3. Утренняя зарядка. В детском саду зарядка проходит каждый день, но не стоит забывать о ней и в выходные. Пятиминутная гимнастика не отнимет много сил у взрослого, ребенок сам проведет ее для вас, показывая движения, которые запомнил в детском саду.
4. Совместные занятия физкультурой сплачивают. Участие в спортивных мероприятиях для всей семьи, велопрогулки, катание на роликах, плавание – всем этим можно заниматься всей семьей!
5. Водные процедуры. Приучайте детей регулярно принимать душ, особенно после занятий спортом (водные процедуры ускоряют восстановление организма. Вода в душе не должна быть очень горячей.
6. Закаливание. Одевайте детей по погоде. Чрезмерно теплая одежда может привести к перегреву.

Спать лучше в прохладном хорошо проветренном помещении.

Плавание в бассейне также способствует закаливанию.

Можно приучать детей принимать контрастный душ.

1. Питание. Основным элементом ЗОЖ является правильное питание. Контролируйте вес ребенка.

Меню должно соответствовать возрасту! Некоторые продукты могут быть вредны для фигуры мамы, а ребенку необходимы для нормального развития. Но исключить жирное, жареное и снизить потребление сладостей и простых углеводов – это будет полезно для всей семьи.

Старайтесь сохранить привычку ребенка завтракать.

1. Отдых. Ребенок должен спать достаточное количество часов.