

## **Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей**

воспитатель высшей категории Фазлыева М.А.

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.

**Здоровье - это бесценный дар**, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Жил был мудрец. Знал он ответ на всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за советом. Один же человек решил доказать, что мудрец не всегда может дать правильный ответ. Зажал в ладони красивую бабочку и спрашивает у мудреца жива ли бабочка. а сам, меж тем, думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю ее, а если же скажет, что мертва - то я ее отпущу. Но мудрец ответил, подумав: `Все в твоих руках`. Так и здоровье наше в наших собственных руках.

**Статистика дает нам следующие цифры.**

**На 20%** здоровье человека зависит от наследственности.

**Еще на 20%** состояние здоровья определяется экологической обстановкой. От здравоохранения здоровье человека зависит всего лишь **на 10%**.

**И 50%** здоровья человека определяется его образом жизни.