**Рекомендации для родителей по здоровому**

**образу жизни**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья. Мы живем в построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».

* Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
* Соблюдайте режим дня.
* Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
* Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
* Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
* Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

**Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя
защищенным!**