*Самое ценное у человека - это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!*

*Ежедневная утренняя зарядка, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители.*

*В укреплении здоровья детей первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии и на этой основе формирование скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Чтобы скелетная мускулатура ребёнка выполняла свои коренные функции, надо комплексно и равномерно развивать четыре мышечные группы: брюшного пресса, рук, ног, спины. При этом надо родителям помнить, что наиболее слабыми являются мышцы живота и верхнего плечевого пояса.*

 *Вторым жизненно важным физическим качеством для здоровья детей является выносливость, которая, к сожалению, у большинства детей на низком уровне. Достаточная общая выносливость обеспечивает хорошую физическую работоспособность, уменьшает вероятность заболеваний, поддерживает в должном состоянии сердечно – сосудистую систему. Наиболее полезны для развития выносливости легкоатлетический бег, плавание, спортивные игры. Бег является и характерным средством определения выносливости. Как и по другим предметам, учащиеся получают домашние задания по физкультуре. Путём контроля за выполнением домашнего задания и обеспечения наличия у ребенка спортивной формы и обуви на уроках физкультуры, родители способствуют оздоровлению ребёнка.*

Сухари и чипсы съели, Животы вдруг заболели. Газировкой все разбавили, Шаг к гастриту мы добавили.

 Чтобы быть всегда здоровым, Бодрым, стройным и весёлым, Надо кушать помидоры, Фрукты, овощи, лимоны, Кашу – утром, суп – в обед А на ужин – винегрет.

*Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста. Чем и как кормить ребёнка-дошкольника? Нужны ли сладости? К чему приводит неправильное питание? Рацион ребёнка должен быть разнообразным, больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху - ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе жиры. Готовьте на растительном масле.*

*Умерьте потребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечках и десертах. Отдавайте предпочтение натуральным соком, а не газированной воде или сладким напиткам. Умерьте потребление соли. Научитесь ощущать вкус несолёной пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда когда готовите. Наша пища должна быть целебным средством. Меньше жарьте, больше варите и пеките.*

 *Здоровье - главное богатство!*

**Памятка**

**о здоровом образе жизни.**

**Здоровье - это твой личный ответственный выбор.**

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

Все препятствия на этом пути преодолимы.

**А если будет трудно, повторяй формулу успеха:**

« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!

Я всё смею, всё могу, всё мне по плечу!

Я смело смотрю миру в лицо.

Среди всех житейских ураганов и бурь

я крепко стою как скала,

о которую всё сокрушается!»

|  |  |
| --- | --- |
|   Хочешь быть здоровым и успешным?  |  Не разрушай своё здоровье и жизнь!  |
|  1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

  |  1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

  |