



# Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

Автор : Богоявленская Галина Ивановна  
МОУ ДО ЦВР «Глория», г. Ярославль




# Семья и здоровье

Семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли.

Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.



**Каждый родитель хочет,  
чтобы его ребенок  
рос здоровым и счастливым!**

*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.*

Ж.Жабаев



«Здоровье – это не всё, но ВСЁ без здоровья – это ничто»  
*Сократ*

«Лучший способ сделать детей хорошими –  
сделать их счастливыми»  
*Оскар Уайльд (англ. писатель)*

«Здоровый человек – самое драгоценное  
произведение природы»  
*Томас Карлейл (брит. писатель)*

**Секреты здоровья и счастья очень  
просты!**



Новый день начинайте  
с улыбки



и утренней разминки



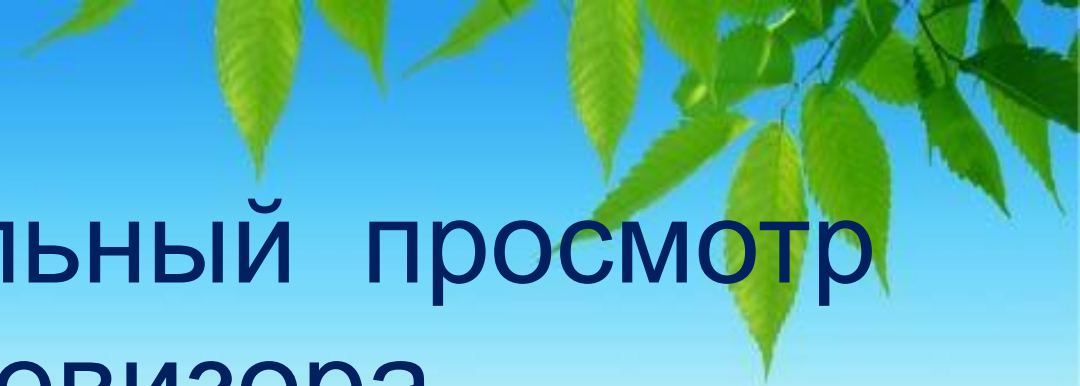
Соблюдайте режим дня



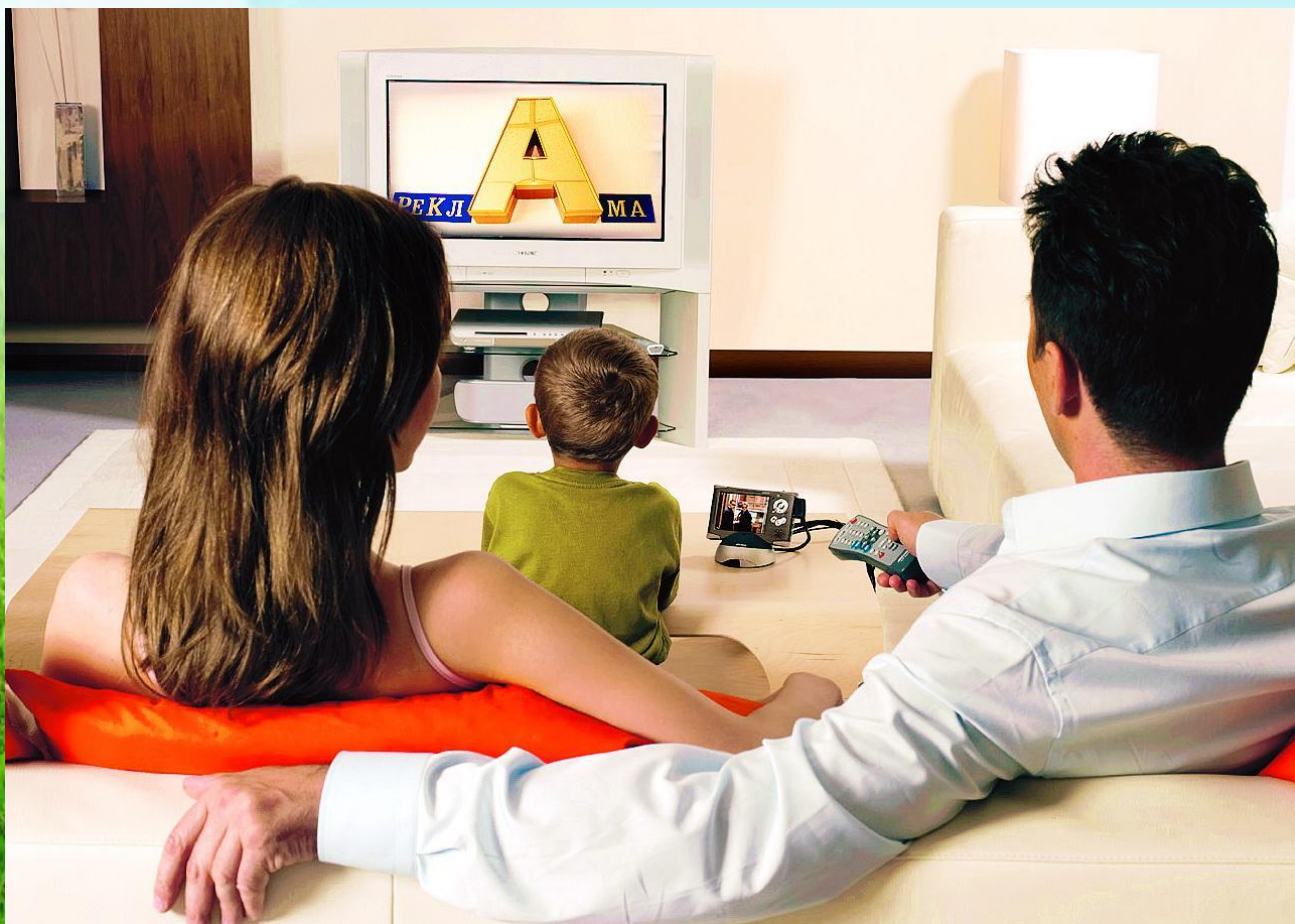
Лучше умная книга,





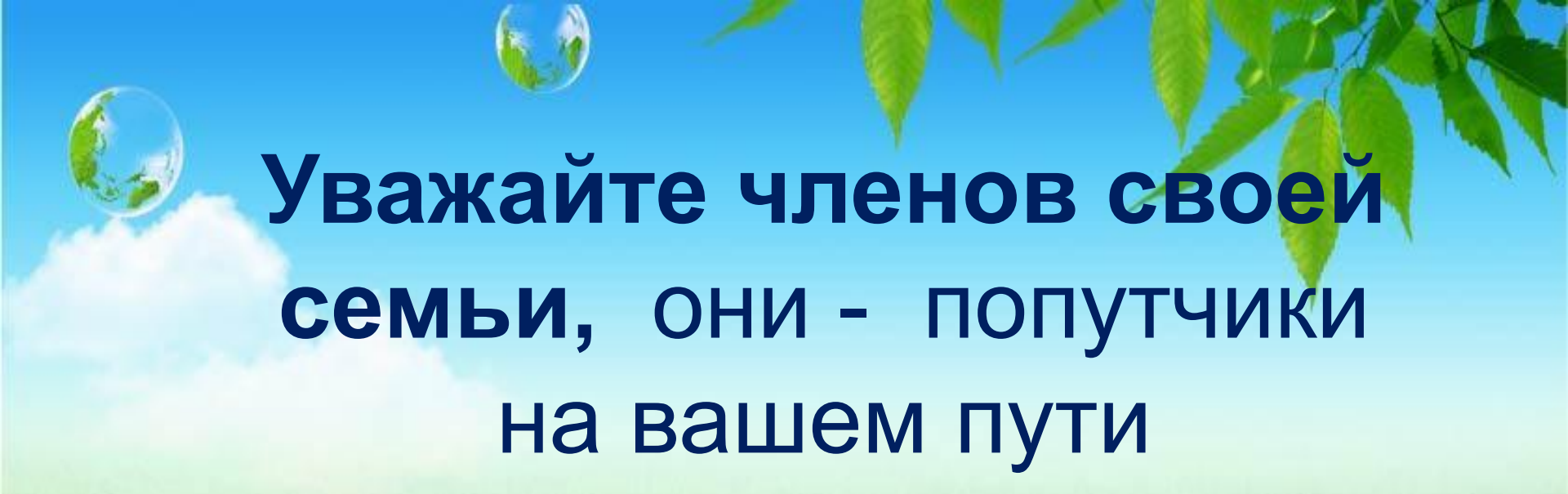


# чем бесцельный просмотр телевизора



**Любите своего ребёнка –  
он ваш!**

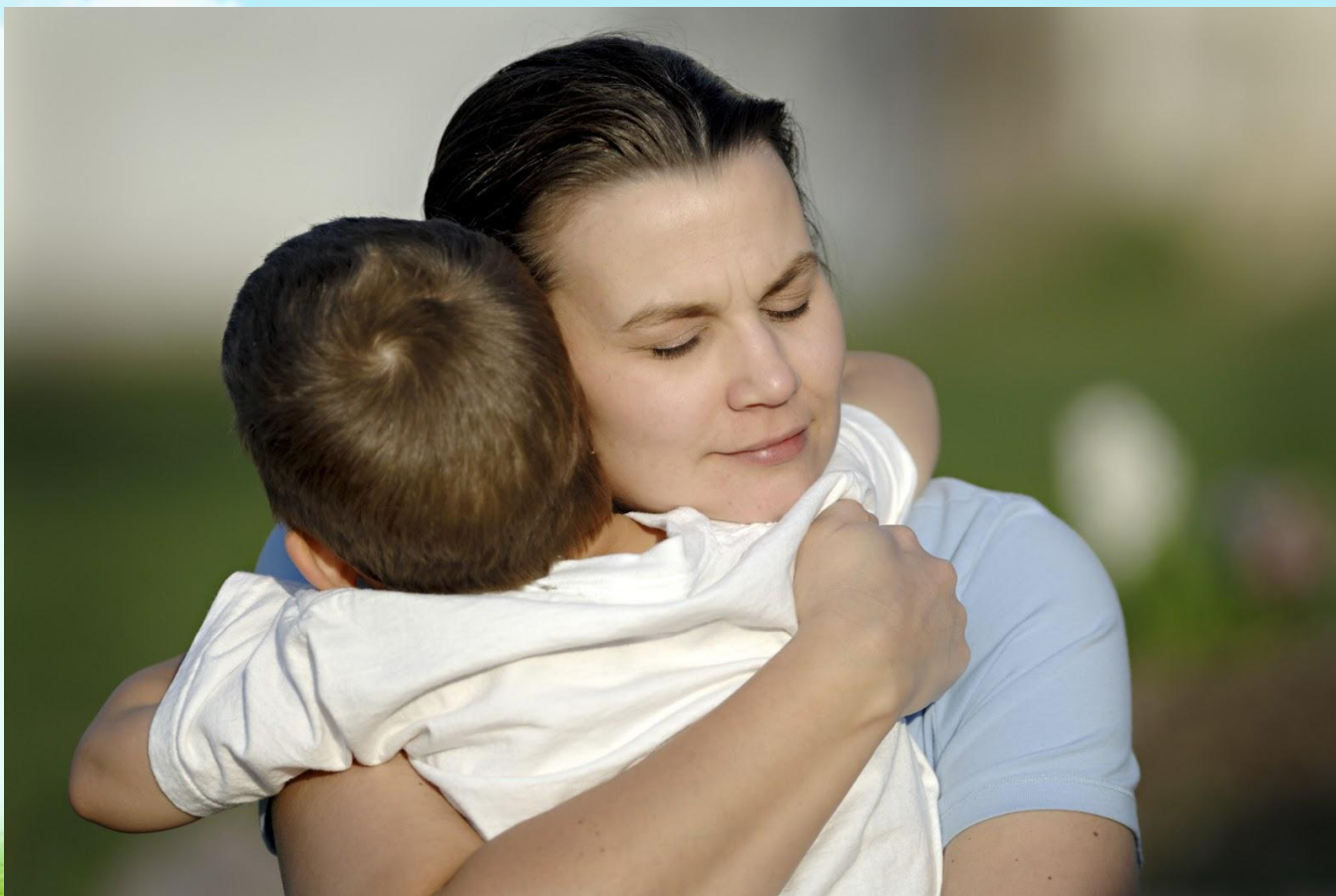




**Уважайте членов своей  
семьи, они - попутчики  
на вашем пути**



**Обнимать ребенка следует  
не менее 8 раз в день**





# Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки



**Положительное  
отношение к себе –  
основа психологического  
выживания**





# Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали



Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.





**Помните: простая пища  
полезнее для здоровья, чем  
искусственные яства**



**Лучший вид отдыха -  
прогулка с семьей  
на свежем воздухе.**





**Лучшее развлечение для  
ребёнка - совместная  
игра с родителями.**

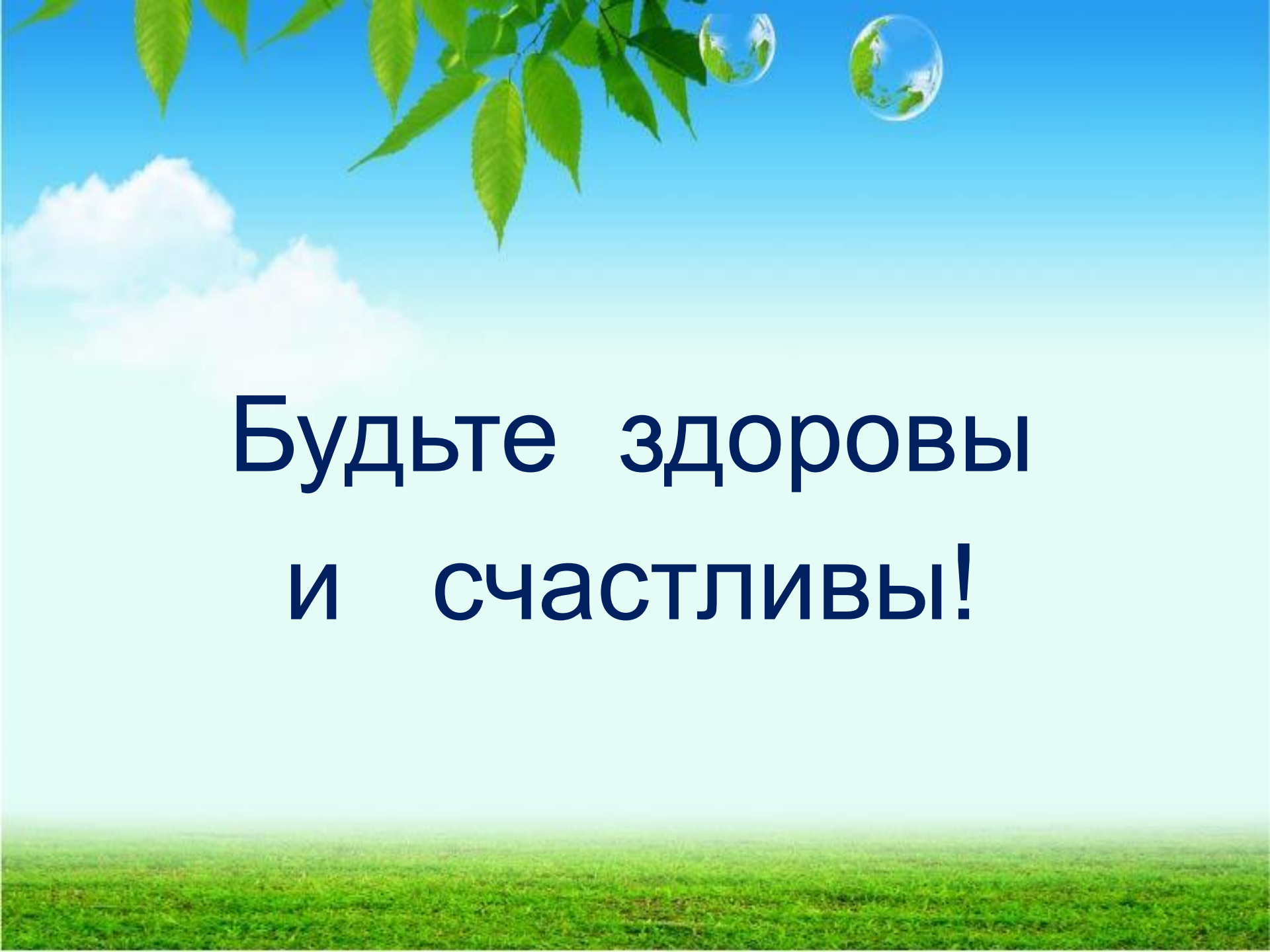




**Ребёнок счастлив и весел только тогда,  
когда у него здоровая семья.**

**Здоровая семья – это небосвод, на котором  
всегда светит солнце взаимопонимания,  
уважения, любви и дружбы.**





**Будьте здоровы  
и счастливы!**