

Памятка для родителей

«Как сохранить здоровье ребёнка»



Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Самым первым проводником ребенка становятся его **родители**. Но у них по вполне понятным причинам наблюдается острый дефицит времени на общение с детьми. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как **здорово** закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если **родители** не воспитают у детей привычки быть душевно и физически **здоровыми**:

*ребенок чрезвычайно подражателен и, если **родители** сами следят за своим **здоровьем**,

за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье;

* достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его;

*зарядка по утрам;

* вечерние пешие прогулки;

*активный отдых во время каникул;

* выходные дни на природе.