

# Будь здоров, малыш!

## *Памятка родителям*

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что дети изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей.

Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и, это главное - подавать собственный пример!

• Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

• Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня.

Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник. Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

- ❖ завтрак в этот день хорошо бы готовить вместе, всей семьей;
- ❖ вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;
- ❖ отправившись на прогулку, например, в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и о благотворном влиянии природы на здоровье;
- ❖ желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения.

**Однако** только говорить о значимости здоровья - это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги.

**Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нём!**