|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Здоровый образ жизни (ЗОЖ) –***  образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.  *Здоровье людей зависит:*   * на 50-55 % именно от образа жизни * на 20 % – от окружающей среды * на 18-20 % – от генетической предрасположенности * и лишь на 8-10 % – от [здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)   **C:\Users\Моя семья\Desktop\slide-3.jpg**  C:\Users\Моя семья\Desktop\bukliet-dlia-roditieliei-po-zdorovomu-obrazu-zhizn_1.jpeg | ***Движение*** –  одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение его чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем.  Рациональный двигательный режим – это необходимое условие для нормального формирования и развития детского организма.  **F:\Олина\Работа Оли\Спорт ФОТО\DSC07855.JPG**  ***Для здоровья важен спорт,***  ***Чтоб болезням дать отпор.***  ***Нужно спортом заниматься,***  ***И здоровым оставаться!*** | ***Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей***   * Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. * ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. * Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. * Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. * Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. * Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. * В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.   C:\Users\Моя семья\Desktop\ЗОЖ\Здоровый-образ-жизни-семьи.jpg |
| **Плавание** с самого раннего возраста является одним из простых способов сделать ребенка здоровым, физически развитым и закаленным.  **C:\Users\Моя семья\Desktop\IMG_20180822_150555+.jpg**  ***Солнце, воздух и вода –***  ***Наши лучшие друзья.***  ***С ними будем мы дружить,***  ***Чтоб здоровыми нам быть.*** C:\Users\Моя семья\Desktop\IMG_20160803_111504.jpg | E:\дд  (56).JPG  ***Наши танцы – это спорт, А спорт – здоровый дух и тело. Танцуем все и без хлопот, Идём по жизни смело!***  C:\Users\Моя семья\Desktop\DSC02708.JPG  ***Рано утром каждый день***  ***Умываться нам не лень! Зубы, волосы, ногти и уши Почистим, помоем мы и посушим!***  **C:\Users\Моя семья\Desktop\619560_2.png** | ***Пропаганда Здорового образа жизни в Центре содействия семейному воспитанию***  **.** |