|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 ушиПочистим, помоем мы и посушим!*****C:\Users\Моя семья\Desktop\619560_2.png** | ***Пропаганда Здорового образа жизни в Центре содействия семейному воспитанию*****.** |