|  |  |
| --- | --- |
| **Памятка для родителей** **«Формирование потребности в здоровом образе жизни средствами семейного воспитания»** | Picture background |

«Семья – главный показатель здорового образа жизни» - то пословица имеет глубокий смысл.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни подразумевает укрепление физического и морального здоровья человека с помощью различных оздоровительных мероприятий. Сюда мы можем отнести:

Правильное питание;

Соблюдение гигиены;

Поддержание физического здоровья;

Закаливание;

Отказ от вредных привычек;

Духовное благополучие.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья – то основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции.