

«Здоровье всему голова»

консультация для родителей



Здоровый образ жизни основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять. Ведь здоровье детей это их будущее и будущее нашей страны.

Что включается в понятие **«Здоровый образ жизни»** и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- ✓ правильное и качественное питание;
- ✓ занятия физкультурой, спортом;
- ✓ равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- ✓ адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

