**Здоровый образ жизни**

**семьи – залог**

**здоровья ребенка.**

* В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические

походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

* В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на

улице.

* Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.

(Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

*Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*

*Уважаемые родители! Помните!*
Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!

**Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.**

**Семья,** **родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности** **ребенка, должны многому научить детей.**

Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!

 Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!

В здоровой семье —здоровый ребенок! В больной семье — больной!