**Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!**

Дети очень любят выполнять спортивные упражнения, облечённые в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.



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

****

***Правила здорового образа жизни:***

**1**. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.

**2.** Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

**3.** Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

**4.** В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

**5.** Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.

**7.** Закаливайте свой организм.

**8**. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.



***Легенда о здоровье.***

***Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, решили они создать человека и заселить планету Земля.***

 ***Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».***

 ***Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».***

 ***И, решили они спрятать главное, что есть у человека- его здоровье.***

 ***Стали думать, решать-куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие- за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».***

 ***Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье.***

 ***Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!***

****

****

****

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**Дополнительного образования Центр творчества «Радуга» Муниципального образования Тимашевский район.**

**Здоровье- это сила!**

****

**Подготовила: педагог**

 **дополнительного образования**

 **Ревазян Оксана Михайловна.**

****