***Памятка для родителей***

***Валеология***

Наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Привычка к здоровому образу жизни это – главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье и в детском дошкольном учреждении должны помочь ребенку как можно раньше осознать ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* Занятия физкультурой, прогулки
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
* Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать, говорить правду
* Бережное отношение к окружающей среде, природе
* Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
* Формирование понятия «Не навреди себе сам»

***Воспитатель:***

***Михайлова Г. А.***