

*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!



**ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

600000, г. Владимир,  
ул. Летне-Перевозинская, д.5

**Телефон: (4922)32 38 61**  
**e-mail: info@cppisp.ru**  
**сайт: [https://](https://cppisp33.ru/) <https://cppisp33.ru/>**

**Директор**

Рябова Марина Владимировна

**Служба ранней помощи**  
г. Владимир,  
ул. Соколова-Соколенка, 24а

**Телефон: (4922)77 97 13**  
**e-mail: [pankratova@cppisp.ru](mailto:pankratova@cppisp.ru)**

**Заведующий отделом СРП**  
Панкратова Татьяна Александровна

**Специалисты по ранней помощи**

Рунова Наталья Ивановна,  
Учитель-дефектолог

Степина Светлана Владимировна,  
Педагог-психолог

Лазарева Светлана Геннадьевна,  
Учитель-логопед

Мартынова Вера Николаевна,  
Врач-невролог

**Государственное автономное учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»**

**«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья»**



## Совместный активный досуг:

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают



## Психическое и эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

### Главными составляющими здорового образа жизни являются:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.







