**Правила, помогающие быть здоровым**:

1. Соблюдайте режим дня!   
   2. Обращайте больше внимания на питание!   
   3. Больше двигайтесь!   
   4. Спите в прохладной комнате!   
   5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!   
   6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!   
   7. Гоните прочь уныние и хандру!   
   8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!   
   9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!   
   10. Желайте себе и окружающим только добра!

        Дома со своими детьми чаще используйте **паузы покоя**:

- посидим молча с закрытыми глазами;

- посидим и полюбуемся на горящую свечу;

- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

3.

        Для укрепления зрения используйте **зрительные паузы**:

- закрыть и открыть глаза;

- посмотреть вдаль и на предмет рядом.

4.        Для снятия эмоционального напряжения полезны **эмоциональные разминки**:

- похохочем;

- покричим так, как будто кричит огромный, неведомый зверь.

5.  Для развития и укрепления мышечной системы необходимы **физические минутки**:

- потянуться как кошка;

- поваляться как неваляшка;

поползать как змея без помощи рук.

        Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как…надо.      
         Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Мы все хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье – это бесценный дар.