**ПРИТЧА О ЗДОРОВЬЕ.**

Притча “Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, 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 всё 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. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?.... Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Каждый день:

1. Утренняя гимнастика.

2. Отжимание от пола ( 10 раз), мальчики столько, сколько могут с папой.

3. Наклоны вперёд, ладони к полу.

4. Наклоны вперёд из положения сидя (30 секунд) с мамой.

5. Правильное питание.