|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Памятка для родителей  формирование здорового образа жизни у детей | | * **Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.** * **Соблюдайте режим дня.** * **Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.** * **Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.** * **Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.** * **Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.** * **Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.** * **Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.** * **Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.** * **Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.** * **Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.** * **Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.** | |  | |  | |  | |  | | --- | | Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, прогулки на свежем воздухе… | |  | | ПОМНИТЕ:пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизниребенка. | |