

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Положительные отношения к себе основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Лучший приме в ЗОЖ, лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы Закаливания – солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечения для ребенка – совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.
13. Берегите нервную систему вашего ребенка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.

Инструктор по физической культуре

Егорова А.А.