

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников

1. Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.

2. Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке.

3. Личный пример взрослого по Здоровому образу жизни (правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, занятия спортом, отказ от вредных привычек).

4. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

5. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.

6. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.

7. Не переедайте и помните, что переестъ гораздо опаснее, чем не доестъ.

8. Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.

9. Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.

От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам-родителям, а так же отношение наших детей к своим будущим детям.

***Уважаемые родители, будьте примером для своих
детей, укрепляйте своё здоровье, ведите здоровый
образ жизни!***