



Памятка для родителей

*по формированию
здорового образа
жизни у детей*

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

ПОМНИТЕ:

Семья, в которой царит здоровый образ жизни, и любят физическую культуру и спорт, передает свои традиции от поколения к поколению.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и Ваша главная задача – сохранить и укрепить его.

**Ведь здоровый ребенок сегодня –
наше успешное завтра!**

