

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 перекармливайте и помните, что переест гораздо опаснее, чем не доест.
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!

