



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

- ❖ Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- ❖ Соблюдайте режим дня.
- ❖ Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ❖ Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
- ❖ Чаще обнимайте ребенка.
- ❖ Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- ❖ Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
- ❖ Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ 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 ребенка – совместная игра с родителями.

