

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

1. Начинайте день с улыбки и утренней гимнастики.
2. Соблюдайте режим дня даже в выходные дни и каникулы. Соблюдайте режим труда и отдыха детей.
3. Больше читайте вместе с детьми.
4. Меньше проводите времени у телевизора.
4. Любите своего ребёнка каким бы он не был.
5. Обнимайте ребёнка не менее 8 раз в день.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки. Обсуждайте поступки ребенка.
7. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали. Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
9. Исключите из рациона ребенка «вредные» продукты, здоровое и сбалансированное питание – залог сохранения здоровья ребенка.
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
11. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
12. Приучайте детей самим заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
13. Поддерживайте доброжелательный психологический климат в семье.
14. Совместная трудовая деятельность сближает семью