

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила инструктор по ФИЗО Писарева С.М.

- 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики.*
- 2. Соблюдайте режим дня.*
- 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
- 4. Любите своего ребёнка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.*
- 5. Чаще обнимайте ребёнка.*
- 6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.*
- 7. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.*
- 8. Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.*
- 9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.*
- 10. Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*
- 11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра.*