

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.
4. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания
6. Личный пример здорового образа жизни - лучше всяких бесед о нем.
7. Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья
8. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
9. Помните: простая пища самая полезная для здоровья.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
12. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
13. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!