

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.