|  |
| --- |
| **Памятка для родителей**  **по формированию здорового образа жизни у дошкольников**  1. Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.  2. Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке.  3. Личный пример взрослого по Здоровому образу жизни (правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, занятия спортом, отказ от вредных привычек).  4. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.  5. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.  6. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.  7. Не переедайте и помните, что переесть гораздо опаснее, чем не доесть.  8. Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.  9. Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.  10. Лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями.  От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам - родителям, а так же отношение наших детей к своим будущим детям.    **C:\Users\Public\Pictures\Sample Pictures\depositphotos_54091825-Family-doing-morning-exercises.jpg** |

***Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни***

***Уважаемые папы и мамы!***

***Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.***

***— С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!***

***— Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!***

***— Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!***

***— Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!***

***— Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!***

***— Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!***

***— Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!***

***— Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!***

***— Радуйтесь успехам своего ребенка!***

***— Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!***

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***



