
Любите своего ребенка,
он ваш. Уважайте членов
своей семьи, они - попут-
чики на вашем пути.



**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ
РАЙОН**

**Инструктор по ФК
Масливец Ольга Владиславна**

2015 год



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.



Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше 8 раз.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.

Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.



Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.



Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

