Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №22 «Планета детства»

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;

2. Соблюдайте режим дня;

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;

5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

7. Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;

8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;

9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные;

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

Воспитатель
Аширбакиева Н.М.