

Памятка для родителей «Формирование ЗОЖ у дошкольников»

Подготовила А. Н. Пурлова

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 перекармливайте и помните, что переест гораздо опаснее, чем не доест.
8. Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.
9. Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.

От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам-родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

Уважаемые родители, будьте примером для своих детей, укрепляйте своё здоровье, ведите здоровый образ жизни!

Уважаемые коллеги, такую памятку можно раздать родителям после собрания или поместить на стенд "Информация для родителей".

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни - это и благоприятный эмоциональный климат в семье, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребёнку, это и правильное рациональное питание, и использование физических упражнений.

И самое главное - образцовое поведение взрослых.