

# Памятка для родителей по воспитанию здорового образа жизни у своих детей!

1. Новый день начинайте с утренней улыбки и зарядки!
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем веселый просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка – он ваш!
5. Уважайте членов своей семьи, они главные помощники на вашем пути.
6. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше 8!
7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания!
8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
9. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше всякой морали.
10. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
11. Помните, что простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
12. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе
13. Лучшие развлечения для ребенка – совместная игра с родителями!

Подговила: инструктор по ф.к.  
Алтухова Л.С.

# Памятка для родителей по воспитанию здорового образа жизни у своих детей!

1. Новый день начинайте с утренней улыбки и зарядки!
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем веселый просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка – он ваш!
5. Уважайте членов своей семьи, они главные помощники на вашем пути.
6. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше 8!
7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания!
8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
9. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше всякой морали.
10. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
11. Помните, что простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
12. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе
13. Лучшие развлечения для ребенка – совместная игра с родителями!

Подговила: инструктор по ф.к.  
Алтухова Л.С.