



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у 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.
5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
6. Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;
7. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Семь советов родителям.

Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно – мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

Совет 6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;

Совет 7. Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.