



Здоровый образ жизни

Создавайте эмоционально положительный микроклимат в семье

- ✓ Создавайте комфортные условия для жизни и деятельности ребенка дошкольного возраста (чистота помещения, регулярное проветривание, подбор детской мебели)
- ✓ Соблюдайте режим дня ребенка в детском саду и дома в выходные дни
- ✓ Используйте физкультурно-игровое оборудование в соответствии с возрастными особенностями ребенка (мяч, скакалка, самокат, велосипед, теннисные ракетки и др.)
- ✓ Соблюдайте сбалансированное пятиразовое питание ребенка с интервалами между приемами пищи не более 4 часов
- ✓ Старайтесь гулять с ребенком на свежем воздухе ежедневно
- ✓ Создавайте условия для формирования у ребенка двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание, езда на самокате/велосипеде)
- ✓ Проявляйте активный интерес к физической культуре, спорту, туризму.

