

**Памятка для родителей по формированию
здорового образа жизни у своих детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и 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 четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе- основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце,воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья,чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

**Памятка для родителей по формированию
здорового образа жизни у своих детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и 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 четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе- основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце,воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья,чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ