

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка — он ваш. Уважайте членов своей семьи, они — попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями.

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

— С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

— Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

— Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

— Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

— Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

— Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

— Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

— Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

— Радуйтесь успехам своего ребенка!

— Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!