



## **Памятка для родителей по формированию основ здорового образа жизни у детей**

1. Любите своего ребенка и себя!
2. Начинайте каждый день с улыбки и утренней гимнастики.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Будьте примером для подражания.
5. Гуляйте чаще всей семьей на свежем воздухе.
6. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
7. Помните: правильное питание – залог здоровья!
8. Учите ребенка заботиться о своем здоровье.
9. Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта.
10. Ограничивайте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора или компьютера.
11. Играйте и занимайтесь физической культурой вместе с детьми.