

# Для заботливых родителей

## Формирование здорового образа жизни у своего ребенка

- Обнимайте чаще своего ребенка, ему необходимо Ваше внимание.
- Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните – лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода
- Помните – простая пища полезнее для здоровья, чем вкусные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
- Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями!



Инструктор по физической культуре  
Шапошникова Виктория Сергеевна