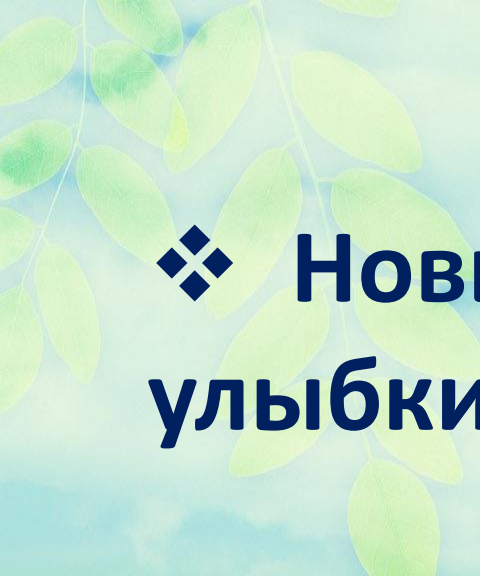


муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №1»

***Памятка для родителей
по формированию здорового
образа жизни у дошкольников***

Составили:
Кротова А.В.
Степанова И.Г.





❖ **Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки**

❖ **Соблюдайте режим дня**

❖ **Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора**

❖ Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они попутчики на Вашем пути

❖ Чаще обнимайте ребенка

❖ Положительное отношение к себе – основа психологического выживания



❖ Не бывает плохих людей –
бывают плохие поступки

❖ Личный пример по ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой
морали

❖ Используйте естественные
факторы закаливания – солнце,
воздух и воду

❖ **Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства**

❖ **Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями**



Спасибо за внимание!!!