Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

1. **Новый день начинайте с улыбки и с 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 4 раз, а лучше – 8 раз;**

6. **Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;**

7. **Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;**

8. **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;**

9. **Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;**

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

Семь советов родителям

Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно – мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

Совет 6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;

Совет 7. Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.