

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 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 здоровому образу жизни - 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.*

Рекомендации
родителям по формированию здорового образа жизни у детей
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!*
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!*
- Участвуйте в спортивных мероприятиях детских садов, класса и школы, 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 в спорте своего ребенка и его друзей!*
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!*
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!*

