

## Памятка для родителей

### по формированию основ здорового образа жизни у детей

1. Любите своего ребёнка.
2. Начинайте каждый день с улыбки и утренней гимнастики.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Будьте примером для подражания.
5. Гуляйте чаще всей семьёй на свежем воздухе.
6. Помните: правильное питание – залог здоровья!
7. Учите ребёнка заботиться о своём здоровье.
8. Дайте ребёнку возможность попробовать себя в разных видах спорта.
9. Ограничивайте время, которое ребёнок может проводить перед экраном телевизора или компьютера.
10. Играйте и занимайтесь физкультурой вместе с детьми.