

Уважаемые родители!

Помните!

- * Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!
- * Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.
- * Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
- * Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
- * В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!



Памятка для родителей
**«В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ –
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»**



Ханты-Мансийск, 2021 г.

Инструктор ФК Золотов С.О.

Правила здорового образа жизни для родителей и 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 ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.



*Вот те добрые советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье
сохранить.
Научись его ценить!*



Помните, здоровье
ребенка в Ваших
руках!