

«Формирование основ здорового образа жизни у детей»

За последнее время психологический климат в семье не всегда стабилен. Некоторые родители не уделяют должного внимания своим детям. Часто они приводят ребенка в садик с плохим настроением. Это в свою очередь сказывается и на других детях. Чтобы этого избежать, хотелось бы привести некоторые рекомендации:

- 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**
- 5. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**
- 6. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.**
- 7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
- 8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
- 9. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.**
- 10. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.**
- 11. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**
- 12. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.**
- 13. Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.**