

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. 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 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа 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 семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

**ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

- Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);
- У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

**КАК ПРАВИЛЬНО ПРИВИТЬ МАЛЫШАМ ПОЛЕЗНЫЕ
ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**

- Хвалите ребёнка, необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности.
- Хвалите за любое достижение.
- Говорите вслух не о том, чего малыш не сделал, а о том, что в ближайшем сможет сделать.
- Не забывайте о возможностях ребёнка.
- Лучший пример для подражания – взрослый.

УЧИТЕ РЕБЁКА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ:

- Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки. → За столом сидеть прямо, не класть локти на стол.
- Правильно пользоваться ложкой (держат тремя пальцами). → Косточки от фруктов из компота с помощью чайной ложки складывать на блюдце.
- Закончив еду, класть ложку в тарелку, а не на стол.
- Пользоваться салфеткой.
- Не бегать с кусками съестного есть за столом.
- Подниматься по лестнице, ставя ногу на ступеньку всей ступнёй, а спускаясь
- Держаться за перила.
- Пользоваться носовым платком.
- После прогулки тщательно вытирать ноги.