**Памятки для родителей в средней группе**

*Когда детки подросли, сфокусируйтесь на том, как сформировать здоровый образ жизни малышей, как действовать, чтобы воспитать детей уверенными в себе личностями.*

**Памятка "Формируем здоровый образ жизни"**



1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки
2. Соблюдайте режим дня.
3. Любите своего ребенка и уважайте всех членов вашей семьи.
4. Обнимайте ребенка минимум 4 раза в день.
5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
6. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора

 

1. Показывайте ребенку личный пример здорового образа жизни.
2. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, и воду; 
3. Внимательно относитесь к тому, что вы едите: еда должна быть простой, полноценной, не перегруженной искусственными добавками или консервантами.
4. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



МБДОУ Детский сад «Руслан»

Памятка для родителей

**"Формируем здоровый образ жизни"**



Подготовила : Кумукова Айнара Сергеевна

Ибрагимова Джамиля Ибрагимовна

2021г.