МБДОУ «Пигаревский ДС»

 **Памятка для родителей**

 **«Как помочь ребенку, сохранить здоровье?»**



Тьютор:Калашникова Д.С

Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки;

Соблюдайте режим дня;

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;

Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше 8;

Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали;

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду;

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.