

Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1. Выполнение детьми режима дня.
2. Соблюдение правил личной гигиены.
3. Двигательная активность ребёнка должна быть достаточной (23 – 30 тысяч шагов в день).
4. Одеваться строго по погоде.
5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.
6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.