

**Памятка для родителей**  
**«Основы здорового образа жизни»**

Инструктор по физической культуре  
МАДОУ ДСКН№3 г. Сосновоборска  
высшей квалификационной категории  
Маркова Татьяна Александровна

1. Любите своего ребёнка.
2. Начинайте каждый день с улыбки и утренней гимнастики.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Будьте примером для подражания.
5. Гуляйте чаще со своей семьёй на свежем воздухе.
6. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
7. Помните: правильное питание – залог здоровья.
8. Учите ребенка заботиться о своем здоровье.
9. Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта.
10. Ограничивайте время, которое ребенок может проводить за компьютером или телевизором.
11. Играйте и занимайтесь физической культурой вместе с детьми.