

Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- 1.** С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- 2.** Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- 3.** Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- 4.** Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- 5.** Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- 6.** Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- 7.** Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- 8.** Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- 9.** Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- 10.** Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- 11.** На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- 12.** Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!