

БАТЬКИ — ПРИКЛАД ДЛЯ ДІТЕЙ.

1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.
4. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.
5. Налагодіть у сім'ї активно-динамічний відпочинок.
6. Організуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
7. Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.
8. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам'ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.
9. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам.
10. Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.
11. Застосовуйте вдома різні профілактично — корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.
12. Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я:
 - виконувати різні фізичні вправи;
 - правильно харчуватись;
 - загартовуватись;
 - спілкуватися з друзями;
 - дотримуватись особистої гігієни;
 - дотримуватись режиму дня;
 - знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою і т. д.