



Выбери спорт, как альтернативу вредным привычкам!



Помни! Здоровье – это праздник, который а с тобой!



Основные факторы здорового образа жизни детей:

- ☀️ свежий воздух;
- ☀️ здоровое питание;
- ☀️ закаливание;
- ☀️ положительные эмоции;
- ☀️ двигательная активность.





Спорт — это жизнь,
Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение,
Спорт продвигает всех вверх и вперед,
Бодрость, здоровье он всем придает.
Всем, кто активен и кто не ленится,
Могут со **спортом** легко подружиться!



Уважаемые мамы и папы!

Долг родителей – укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

Полезные советы:

- ☺ С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься спортом!
- ☺ Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- ☺ Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- ☺ Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- ☺ Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии.
- ☺ Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!
- ☺ **ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек к здоровому образу жизни и спорту.

