

## Как сформировать основы ЗОЖ у детей

- Начинайте каждый день с улыбки и утренней гимнастики. Зарядка поможет разбудить организм и подарит хорошее настроение на весь день.
- Соблюдайте режим дня. Режим поможет правильно распределить нагрузку на ребенка, чтобы не переутомить его.
- Будьте примером для подражания. Играйте и занимайтесь физической культурой вместе с детьми. Дети всегда берут пример с родителей.
- Гуляйте чаще всей семьей на свежем воздухе. По возможности проводите выходные на природе, увеличивайте количество активности.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: правильное питание – залог здоровья! Старайтесь сократить количество сладкого и снеков в рационе ребенка. Замените их на овощи и фрукты.
- Учите ребенка заботиться о своем здоровье. Расскажите о том, как важно повышать иммунитет и беречь себя.
- Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Так он сможет выбрать ту активность, которая ему по душе.
- Ограничивайте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора или компьютера. Старайтесь и сами проводить меньше времени с гаджетами, чтобы подавать пример.