

**ПОДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВ'Я МАЛЮКА!**  
**(пам'ятка для батьків)**



- режим дня вашої дитини вдома має бути максимально наближений до відповідного розпорядку в дитячому садку;
- виконання ранкової гімнастики та ранкових гігієнічних процедур має бути щоденним, а гартувальні процедури та прогулянки з дитиною — регулярними;

- **корисно та необхідно постійно залучати малюка до виконання основних рухів: хай він більше ходить, бігає, стрибає, повзає та лазить, грається з м'ячем та іншими спортивними іграшками;**
- **позитивний вплив на зміцнення здоров'я дитини (як фізичне, так і психічне) мають пішохідні прогулянки, туристичні походи разом із батьками;**
- **рухливі та спортивні ігри допоможуть дитині рости активною, вправною та спритною;**
- **не відмовляйте малюкові у спільному катанні на санчатах, ходьбі на лижах, привчайте його до ігрових вправ із м'ячем, скакалкою, плавання та ігор на воді тощо;**
- **участь батьків разом із дітьми в масових заходах на фізкультурно-оздоровчу тематику (дні здоров'я, спортивні свята тощо) сприяє формуванню валеологічного світогляду дитини, залучає її до здорового способу життя, зміцнює психологічний контакт між вами та вашим малюком.**