

Памятка для родителей:

«ЗОЖ в семье без давления»!

Катаева Е.В. воспитатель

МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 486

 Питание — это удовольствие, а не запрет. Личный пример. Дети копируют пищевые привычки родителей. Ешьте овощи сами. Правило чистой тарелки в прошлом. Не заставляйте доедать через силу. Уважайте аппетит ребенка. Здоровые перекусы под рукой. Держите мытые фрукты, ягоды и орехи на видном месте. Совместное приготовление. Вовлекайте детей в готовку. Так они охотнее пробуют новое.

  Движение — это игра, а не обязанность.

Активные выходные. Замените торговые центры прогулками, велосипедами или бадминтоном. Выбор за ребенком. Позвольте ему пробовать разные секции, пока не найдет свое.

Ограничение гаджетов. Установите четкое время без экранов для всей семьи.  Восстановление и режим. Экранный детокс. Выключайте телефоны и телевизоры за 1 час до сна.

Ритуалы расслабления. Чтение книг или спокойная беседа перед сном помогают уснуть.

Общие правила. Режим дня должен соблюдаться всеми членами семьи, включая взрослых.