



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.

