



- * демонструйте задоволення та користь від занять спортом та активного способу життя на власному прикладі;
- * разом з дитиною складіть розпорядок дня, де фізичні вправи та рух будуть займати важливе місце;
- * влаштовуйте сімейні види відпочинку - прогулянки та походи, рухливі ігри на природі, катання на велосипедах, лижах, ковзанах;
- * робіть з дітьми вправи зі скакалками та іншим спортивним знаряддям;
- * заняття танцями та плаванням дуже корисні для підтримки розвитку дитини;
- * привчайте дитину до режиму дня, особистої гігієни та правильного харчування - це теж сприяє зміцненню здоров'я.