**Памятка для родителей по формированию**



## здорового образа жизни у своих детей

**1.Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.**

**2.Соблюдайте режим дня.**

**3.Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**

**4.Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов**

**своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**

**5.Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.**

**6.Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**

**7.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**

**8.Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.**

**9.Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.**

**10.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**

**11.Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.**