**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. 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 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

8. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

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

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.