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

4. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

5. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

6. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

*9. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.*

10. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.

**11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.**

****