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***.