

## **Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.**

- **Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.**
- **Соблюдайте режим дня.**
- **Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**
- **Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.**
- **Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.**
- **Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
- **Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
- **Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.**
- **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.**
- **Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.**
- **Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.**