***Памятка для родителей***

***по формированию здорового образа жизни у своих детей, сохранению и укреплению их здоровья.***

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 ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.***
5. ***Обнимать ребенка следует не менее 4 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 и вода.***
10. ***Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.***
11. ***Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.***
12. ***Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.***
13. ***Берегите нервную систему вашего ребёнка.***
14. ***Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.***
15. ***Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.***
16. ***Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!***