**Памятка для родителей**

**по формированию здорового образа жизни.**

- Новый день начинается с улыбки и с утренней разминки.

- Соблюдайте режим дня.

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

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

- Обнимать ребёнка следует не менее четырёх 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 искусные

яства.

- Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе,

лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с

родителями.