1. Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.

**Памятка для родителей**

**по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
2. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
3. Любите своего ребёнка – он Ваш. Уважайте членов Вашей семьи, они – Ваши попутчики.
4. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8. Девочек следует обнимать чаще, чем мальчиков, так как они более эмоциональны.
5. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровым.
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

