1. Новый день начинается с улыбки и с утренней разминки.

**Памятка для родителей**

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

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 четырех 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 воду.

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.