**Памятка для родителей.**

**«Здоровый образ жизни – залог здоровья наших детей»**

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

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

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

8. Личный пример здорового образа жизни - 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.

12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

**«Утренняя гимнастика с улыбкой»**

Выбор упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики для маленьких детей, достаточно велик. Они должны соответствовать возрасту и физическому уровню ребёнка. Приведем несколько интересных и эффективных упражнений:

* «Зайчик». Кроха подпрыгивает, подражая зайцу. Можно в это время просить показать, где у зайки находятся ушки, нос и хвостик.
* «Цапля». Малыш делает шаги, высоко поднимая колени. Затем можно постоять несколько секунд сначала на одной ноге, потом на другой.
* «Велосипед». Лежа на спине кроха поднимает ноги вверх и совершает ими поступательные круговые движения, словно крутит педали велосипеда.
* «Часики». Малыш ставит руки на пояс и осуществляет наклоны тела влево и вправо.
* «Большой - маленький». Кроха, держа руки на поясе, делает глубокие приседания.