***Памятка для родителей по формированию***

***здорового образа жизни у своих детей.***

**1.Новый день начинайте с улыбки и 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 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 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.**

***Памятка для родителей по формированию***

***здорового образа жизни у своих детей.***

**1.Новый день начинайте с улыбки и 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 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 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.**

