ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

 **«По формированию здорового образа жизни у дошкольников»**1. Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

2. Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки, значит будет все в порядке.

3. Личный пример взрослого по Здоровому образу жизни (правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, ежедневные прогулки, занятия спортом, отказ от вредных привычек)

4. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

5. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.

6. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.

7. Не переедайте и помните, что переесть гораздо опаснее, чем недоесть.

8. Любите своего ребенка. Чаще его обнимайте.

9. Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру. От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а так же отношение наших детей к своим будущим детям.

 **Уважаемые родители, будьте примером для своих детей, укрепляйте свое здоровье, ведите здоровый образ жизни!**