***Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей***

* Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
* Соблюдайте режим дня.
* Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
* Любите своего ребёнка, он – Ваш.
* Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
* Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8 раз.
* Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
* Используйте естественные факторы:

закаливание – солнце, воздух и воду.

* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.