**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**У ДОШКОЛЬНИКОВ**

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. Чаще обнимайте ребенка.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ –

лучше всякой морали.

1. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
2. Помните, простая пища полезнее для здоровья.
3. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

******