**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ**

1. Новый день начинайте с улыбки и с 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.

12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.

14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!