**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*, в выходные дни включительно.
3. Помните: лучше *умная книга*, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. *Любите своего ребенка*, он – Ваш. *Уважайте* членов своей семьи, они – Ваша самая надежная поддержка.
5. *Обнимать* ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8 раз минимум, так налаживается *эмоциональный контакт* и поддерживается связь.
6. Положительное отношение к себе – *основа психологического благополучия.*
7. Старайтесь *не выяснять отношения* в присутствии ребенка, старайтесь *вести себя максимально спокойно.*
8. *Не бывает плохих детей*, бывают плохие поступки, дурной пример взрослого, сверстника.
9. *Личный пример* по здоровому образу жизни лучше всякой морали, *отказ от вредных привычек.*
10. Используйте *естественные факторы закаливания* – солнце, воздух и воду – как *профилактику болезней*.

10. Помните: *простая сбалансированная пища* полезнее для здоровья, чем любой фаст-фуд.

11. *Лучший вид отдыха* – прогулка с семьёй на свежем воздухе, *лучшее развлечение для ребенка* – совместная игра с родителями.

*Вы,* ***родители****, - самые главные и единственные непосредственные воспитатели своего ребенка! Положительный пример взрослого – основа формирования ЗОЖ у ребенка!*

*Будьте здоровы! Будьте* ***лучшим примером*** *для своего ребенка!*