***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***ПО ФОРМИРОВАНИЮ 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.**
9. **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.**
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.**