|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Памятка для родителей формирование здорового образа жизни у детей |
| * **Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.**
* **Соблюдайте режим дня.**
* **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.**
* **Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
* **Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.**
* **Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.**
* **Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.**
* **Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**
* **Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.**
* **Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.**
 |
|  |
|  |

 |  |

|  |
| --- |
| Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, прогулки на свежем воздухе… |
|  |
| ПОМНИТЕ:пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизниребенка. |

 |