

**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.