**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

3. Соблюдайте режим дня.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

