

## *Памятка для родителей*

### *по формированию здорового образа жизни у дошкольников*

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

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

Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.

Положительное отношение к себе- основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Используйте естественные факторы закаливания- солнце, воздух и вода.

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

Лучший вид отдыха- прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка- совместная игра с родителями.