**ПАМЯТКА**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

**1.Новый день начинайте с улыбки и с 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.Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день,**

**а лучше - 8 раз.**

**6.Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.**

**7.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**

**8.Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.**

**9.Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.**

**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.**