

## **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.**