**Памятки для родителей**

**Подготовила: Сафарова Н.А.**

Когда детки подросли, сфокусируйтесь на том, как сформировать здоровый образ жизни малышей, как действовать, чтобы воспитать детей уверенными в себе личностями.  
  
Памятка "Формируем здоровый образ жизни"  
1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.  
2. Соблюдайте режим дня.  
3. Любите своего ребенка и уважайте всех членов вашей семьи.  
4. Обнимайте ребенка минимум 4 раза в день.  
5.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.  
6. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.  
7. Показывайте ребенку личный пример здорового образа жизни.  
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, и воду;  
9. Внимательно относитесь к тому, что вы едите: еда должна быть простой, полноценной, не перегруженной искусственными добавками или консервантами.  
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.