**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.