**Памятка по формированию родителями здорового образа жизни у своих 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 4 раз, а лучше – 8 раз;**
6. **Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;**
7. **Личный пример по здоровому образу жизни – лучше хорошей морали;**
8. **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;**
9. **Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;**
10. **Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.**