**Памятка «Формирование здорового образа жизни у детей».**

**Воспитатель:** Зеленькова Т. Н.

**1.** Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

**2.** Соблюдайте режим дня.

**3.** Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

**4.** Любите своего ребёнка - он Ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

**5.** Обнимайте ребёнка не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

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

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

**8.** Личный пример здорового образа жизни - 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.

**12.** Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями. Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

**Помните**: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.