**Памятка "Формируем здоровый образ жизни"**

1. Новый день всегда начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Любите своего ребенка и уважайте всех членов вашей семьи.
4. Обнимайте ребенка чаще, 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.

Подготовила воспитатель Князева Л.Г.