

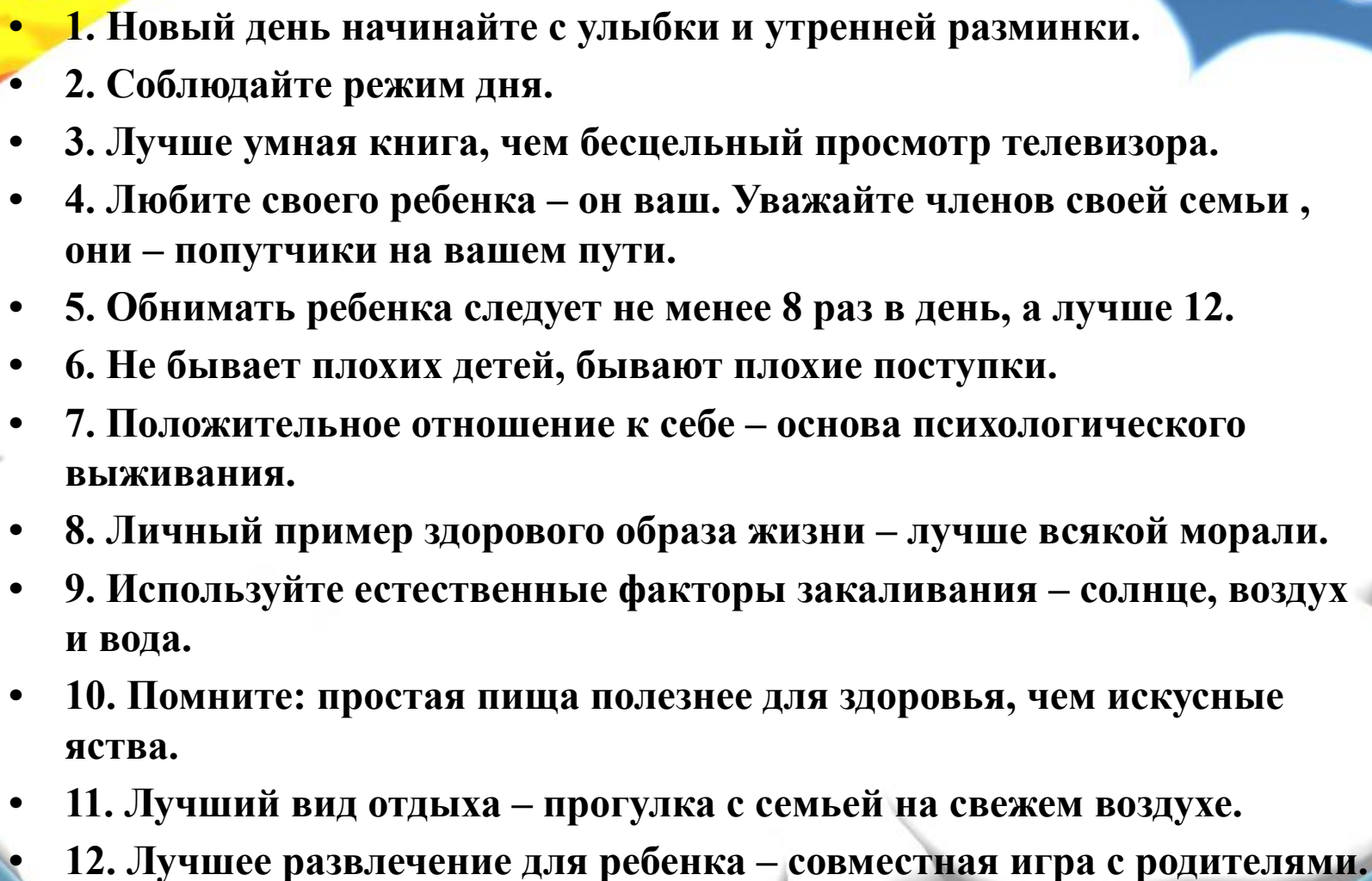


**Памятка для родителей по
формированию здорового
образа жизни у детей.**

Воспитатель МБДОУ № 21

«Колокольчик»

Крикунова А.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 ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи , они – попутчики на вашем пути.**
 - **5. Обнимать ребенка следует не менее 8 раз в день, а лучше 12.**
 - **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 ребенка – совместная игра с родителями.**