Памятка-рекомендация для родителей

**«В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»**

*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 ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*

*5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.*

*6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.*

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

*8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.*

*9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.*

*10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*

*11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.*

**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

