**Памятка для родителей**

**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

**1.** Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.

**2.** Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке.

**3.** Личный пример взрослого по Здоровому образу жизни (правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, занятия спортом, отказ от вредных привычек).

**4.** Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

**5.** Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.

**6.** Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.

**7.** Не переедайте и помните, что переесть гораздо опаснее, чем не доесть.

**8.** Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.

**9.** Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.

От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам-родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

**Уважаемые родители, будьте примером для своих детей, укрепляйте своё здоровье, ведите здоровый образ жизни!**