## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***«Формирование здорового образа жизни детей»***

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;

Соблюдайте режим дня;

**Помните:** лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;

Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;

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

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе,

лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

**Семь  советов родителям**

**Совет 1.** Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

**Совет 2.** Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

**Совет 3.** Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья,а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

**Совет 4.** Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

**Совет 5.** Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно – мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

**Совет 6.** Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от *«раздражителя»*, переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;

**Совет 7.**Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.