**Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей**

****

**ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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 ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;**
5. **Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;**
6. **Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;**
7. **Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;**
8. **Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;**
9. **Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;**
10. **Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.**