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

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. 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 4 раз в день, а лучше 8 раз.

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 воду.

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

11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

13. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

14. Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

15. Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

16. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

17. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

18. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

19. Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

20. Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

21. Радуйтесь успехам своего ребенка!

22. Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

**Советы родителям и законным представителям**

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.