***Памятка для родителей 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.

**ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ**

**К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

-Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);

-У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

**КАК ПРАВИЛЬНО ПРИВИТЬ МАЛЫШАМ ПОЛЕЗНЫЕ**

**ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**

-Хвалите ребёнка, необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности.

-Хвалите за любое достижение.

-Говорите вслух не о том, чего малыш не сделал, а о том, что в ближайшем сможет сделать.

-Не забывайте о возможностях ребёнка.

-Лучший пример для подражания – взрослый.

**УЧИТЕ РЕБЁКА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ:**

-Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки. ¬ За столом сидеть прямо, не класть локти на стол.

-Правильно пользоваться ложкой (держать тремя пальцами). ¬ Косточки от фруктов из компота с помощью чайной ложки складывать на блюдце.

-Закончив еду, класть ложку в тарелку, а не на стол.

-Пользоваться салфеткой.

-Не бегать с кусками съестного есть за столом.

-Подниматься по лестнице, ставя ногу на ступеньку всей ступнёй, а спускаясь

-Держаться за перила.

-Пользоваться носовым платком.

-После прогулки тщательно вытирать ноги.