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

*Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.*

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

* Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
* Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки - значит будет всё в порядке.
* Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
* Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
* Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.
* Не переедайте и помните, что переесть гораздо опаснее, чем не доесть.
* Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.
* Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.

Список используемых источников

1. Гогулан М. Законы здоровья. М.: Советский спорт, 2020.