**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.

**Балаларда салауатты өмір салтын насихаттау бойынша ата-аналарға арналған жадынама**

1. Жаңа күнді күлімсіреп, таңғы жаттығумен бастаңыз.

2. Күнделікті тәртіпті орындаңыз.

3. Мақсатсыз теледидар қараудан ақылды кітап жақсы.

4. Балаңызды жақсы көріңіз - ол сіздікі. Отбасыңыздың мүшелерін құрметтеңіз, олар сіздің сапарыңыздағы саяхатшылар.

5. Балаңызды күніне кемінде 4 рет, жақсырақ 8 рет құшақтап алғаныңыз жөн.

6. Жаман бала болмайды, жаман қылықтар ғана болады.

7. Өзіңе деген оң көзқарас психологиялық өмір сүрудің негізі болып табылады.

8. Салауатты өмір салтының жеке үлгісі кез келген адамгершіліктен жақсы.

9. Табиғи қатаю факторларын қолданыңыз - күн, ауа және су.

10. Есіңізде болсын: қарапайым тағам әзірленген тағамдарға қарағанда пайдалы.

11. Релаксацияның ең жақсы түрі – отбасыңызбен таза ауада серуендеу.

12. Бала үшін ең жақсы ойын-сауық - ата-анасымен бірге ойнау.