



**Уважаемые родители! Помните!**

* **Здоровая семья-это крепость, в которой ребенок чувствует себя  
  защищенным!**
* **Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья,родители должны удовлетворить многие жизненно- важные потребности ребенка, должны многому научить детей.**
* **Ребенок - это пластилин, что из него вылепишь - то и будешь иметь!**
* **Это чистая доска, что напишешь, то и останется на всю жизнь!**
* **В здоровой семье- здоровый ребенок! В больной семье - больной!**

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад №11 ЛГО»

*Памятка для родителей*

**«В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»**



г. Лесозаводск - 2024 г.

**Правила здорового образа жизни для родителей и детей:**

**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 ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**

**5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.**

**6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**

**7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**

**8. Личный пример по здоровому образу 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 семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями**.



***Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!***



**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**