**Здоровый образ жизни – это важно!!!**

Уважаемые папы и мамы! Помните!

          Самое главное — сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

         Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

         Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

         Не позволяйте ему соблюдать режим дня от случая к случаю.

         Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.

         Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

         Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

         Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

         Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

         Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

         Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!