

**Полезные советы родителям**

**по укреплению физического здоровья детей**

**Совет 1.** Активно участвуйте в оздоровлении своего ребенка. Не только на словах, но и на деле - личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания, занятий физкультурой.

**Совет 2.** Научите ребенка соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика против утомления и болезней.

**Совет 4.** Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 5.** Помните, что движении — жизнь! Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8**. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; тщательно мыть руки; не пользоваться чужой посудой, зубной щеткой; не надевать чужую обувь и головные уборы. Если ребенок болен сам, чихает или кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос гигиенической салфеткой; не контактировать с друзьями; выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения дома, на улице, на отдыхе. Учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его заботиться о своем здоровье и укреплять его!

 Подготовила инструктор по физической культуре Меланьина И.Н.