Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

**Совет № 1**. Старайтесь активно участвовать в **оздоровлении своего ребенка**. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопрогулки, ходьбу на лыжах и т. д.);

**Совет № 2**. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете.);

**Совет № 3**. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. 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 утомления и болезней.

**Совет № 4**. Научите ребенка правильно пользоваться естественными **оздоровительными факторами — солнцем**, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма - водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.

**Совет № 5**. Помните, что движение — это жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе**. Здоровый образ жизни**, культивируемый в семье, — залог **здоровья ребенка**.

**Совет № 6**. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за **здоровьем**, особенно при выполнении **физических упражнений**.

**Совет № 7**. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. 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; не пользоваться чужой посудой, полотенцем или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других **детей**. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врач

**Совет № 9**. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице и 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 **укреплять свое здоровье**.