«10 **советов родителям**

по **укреплению физического здоровья детей**»

1. Старайтесь активно участвовать в **оздоровлении своего ребенка**. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для **здоровья** выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

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

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.

4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за **здоровьем**, особенно при выполнении **физических упражнений**. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его **физическом состоянии**: вес (массу тела, рост, частоту пульса, самочувствие *(сон, аппетит и т. д.)*.

5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными **оздоровительными факторами — солнцем**, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. **Здоровый образ жизни**, культивируемый в семье, — залог **здоровья ребенка**.

7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для **здоровья**.

8.Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой 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 врача.

9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

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