

Советы для родителей.

**Слагаемые
здоровья**

Здоровый сон

**Полноценное
питание**

Режим дня

**Соблюдение
гигиены**

**Двигательная
активность**

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 ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Откажитесь от тепличных условий. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
6. Очень важная часть здорового образа жизни- занятия спортом. Просто прекрасно, если ваш ребёнок от природы подвижный. Выберите определённый вид спорта, которым он будет заниматься постоянно- футбол, баскетбол, борьба.....
7. Создайте спортивный уголок дома. Он помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении привычек, развивает ловкость и самостоятельность.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.

9. Подвижные игры- залог здоровья ребёнка. Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять, есть качели, горки, «лазалки»- не проходите мимо. Всё это замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения.

10.Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

11. Правильное питание- это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Каждый ребенок должен быть вакцинирован. Не спешите отказываться от прививок, проконсультируйтесь сначала с врачом.

