**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**ПО УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

* 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.
* Научите ребенка неукоснительно соблюдать *гигиенические требования*к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
* 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.
* 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.
* Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — *солнцем, воздухом и водой*. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.
* 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.
* Организуйте ребенку *правильное питание*и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
* Напоминайте ребенку *элементарные правила 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.
* Познакомьте ребенка с *правилами безопасного*поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
* Читайте *научно-популярную литературу*о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.