***Десять советов родителям***

***«Как приучить ребёнка заботиться о своём здоровье»***

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка, не только рассказывайте, что ему нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.
2. Научите ребёнка соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребёнка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, полноценное питание и крепкий сон-лучшая профилактика утомления и болезней.
4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого записывайте вместе с ним данные о его физическом состоянии: вес, рост, самочувствие…
5. Научите ребёнка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами- солнцем, воздухом, водой. Воспитывайте привычку к закаливанию организма.
6. Помните, что в движении- жизнь. Занимайтесь вместе спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
7. Организуйте ребёнку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребёнок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
8. Научите ребёнка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает, не пользоваться чужой посудой, прикрывать рот, если чихает, выполнять назначения врача.
9. Познакомьте ребёнка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе.
10. Читайте популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка, о том, как научить его укреплять здоровье.

Удачи!