**"Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей"**

 **Материалы для "Школы Здоровья"**

**Подготовила:**

 **Лопатина М.Н.**

**г. Рубцовск**

**2020 г.**

**Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.**

**Десять советов по** **укреплению физического здоровья детей.**

**Долг родителей – укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.**

**Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.**

**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 для **здоровья** выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

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

**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:** 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.).

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

**Совет 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**.

**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 инфек-ционных 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.

**Совет 9:** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе 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**.