***Полезные советы для родителей по сохранению здоровья детей.***

1. ***Создание условий для активности детей и смена видов деятельности.***
2. ***Наблюдение за правильной позой во время того, как ребенок сидит, стоит, играет, ходит.***
3. ***Соблюдение светового режима.***
4. ***Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов, овощей. Организация правильного питания.***
5. ***Забота о закаливании ребенка, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели , мячи и др.***
6. ***Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.***
7. ***Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных условий сохранения здоровья.***
8. ***Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка.***
9. ***Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому необходимо соблюдать режим труда и отдыха.***
10. ***Приучайте ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение.***
11. ***Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.***
12. ***Традиции здорового образа жизни в семье – залог сохранения здоровья ребенка.***

***Статью подготовил воспитатель Григорьева Р.А.***