

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей!

- ❖ Активно участвуйте в оздоровлении своего ребенка.
- ❖ Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
- ❖ Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых.
- ❖ Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем.
- ❖ Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.
- ❖ Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
- ❖ Организуйте ребенку правильное питание.
- ❖ Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний.
- ❖ Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на 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.