

10 советов родителям

по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Активно участвуйте в оздоровлении своего ребенка. Нужно не только рассказывать, как не заболеть, и что для этого нужно делать, но и личным примером показывать выполнение правил личной гигиены, закаливания, здорового питания и занятий физическими упражнениями.

Совет 2. Научите ребенка соблюдать правила личной гигиены, требования к чистоте одежды, и выполнять эти правила неукоснительно.

Совет 3. Приучите ребенка к режиму дня. Лучшая профилактика утомлений и болезней - это распорядок дня с рациональным чередованием труда и отдыха, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, полноценное питание, здоровый крепкий сон и, конечно, занятия физическими упражнениями и спортом.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть умениями и навыками самоконтроля. Для этого необходимо завести дневник наблюдений и вместе с ребенком записывать его данные: массу тела, рост, самочувствие и выполнение физических упражнений. Наблюдайте за динамикой развития вместе с ребенком, так он со временем приобретет навыки самоанализа.

Совет 5. Очень важно воспитать у ребенка привычку к закаливанию организма. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой.

Совет 6. Введите в семью традицию здорового образа жизни: занимайтесь вместе с ребенком физкультурой, проводите больше времени на свежем воздухе, играйте в подвижные игры. Помните, здоровый образ жизни - залог здоровья.

Совет 7. Воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенку необходимо знать, какие продукты полезны для здоровья, а какие вредны.

Совет 8. Необходимо научить ребенка держаться подальше от тех, кто кашляет или чихает; не пользоваться чужими средствами личной гигиены (зубная щетка, расческа); не надевать головные уборы и обувь других детей. Это элементарные правила профилактики инфекционных заболеваний.

Совет 9. Научите ребенка правилам безопасного поведения на улице, на дорогах, в доме, на отдыхе чтобы избежать ситуаций опасных для жизни.

Совет 10. Изучайте литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития детей, о безопасности их жизнедеятельности, о закаливании детского организма и профилактике заболеваний.

Берегите себя и здоровье Ваших детей!

