**Рекомендации родителям по укреплению физического здоровья детей**

**Материал подготовил инструктор по ФК**

**Ященко А.В.**

 Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был здоровым, красивым и опрятным. Однако осуществление данных целей требует много труда, сил и знаний. В связи с этим мы предлагаем вам рекомендации, которые могут помочь вашим детям:

* Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
* 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.
* 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.
* 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, рост, частоту пульса, самочувствие.
* Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой.
* Помните, что в движении — жизнь. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
* Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
* Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, выполнять назначения врача.
* Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения дома, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
* Читайте научно-популярную литературу о индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам в достижении целей.

*\*Материал подготовлен с помощью интернет источников.*