

Советы родителям по здоровьесбережению детей дошкольного возраста

Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране **здоровья ребенка и оздоровлении его организма**. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для **здоровья** выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны **здоровья ребенка**.

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 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 и **оздоровлению**.

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: Для охраны **здоровья** ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для **здоровья**.

Совет 8: Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; 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, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для **здоровья и жизни**.

Совет 10: Не отправляйте больного ребенка в детский сад Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.

Совет 11: Читайте научно-популярную литературу о **возрастных** и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое **здоровье**.

Совет 12: Способствуйте развитию критического отношения к разным видам рекламы и умению противостоять ее негативному воздействию, к развитию медиаграмотности.