

Консультация для родителей.

Тема «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания, правильного питания.
2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых.
4. 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.
5. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.
6. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.
7. 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.

8. Организуйте ребенку правильное питание. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
9. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей.
10. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
11. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Будьте здоровы!