

Памятка для родителей по сохранению здоровья их детей.

Помните!

*Самое главное – сохранить
физическое и психическое
здоровье ребёнка.*

- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю; если ребёнок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет — не препятствуйте ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу.