

ПАМЯТКА для родителей
«Как научить ребёнка заботиться о своём здоровье»

*Материалы памятки подготовила:
воспитатель МБДОУ д/с «Рябинка»
Вяземского района Смоленской области
Гусева Татьяна Викторовна*

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. 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.
2. Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребёнка строить свой день, чередуя труд и отдых, соблюдать режим дня.
4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.
5. Научите ребёнка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребёнка привычку к закаливанию организма.
6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком физкультурой, спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
7. Организуйте ребёнку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребёнок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
8. Научите ребёнка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, чужим носовым платком; не надевать головные уборы или обувь других детей и т. д. Ребёнок должен при кашле и чихании закрывать рот, чтобы не заразить других.
9. Познакомьте ребёнка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.
10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка, о том, как научить его укреплять своё здоровье.