

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА:

1. Постепенно расширяйте знания детей об охране здоровья;
2. Выработывайте и укрепляйте правильное отношение детей к заботе о собственном здоровье;
3. Выработывайте и укрепляйте гигиенические навыки;
4. Проводите закаливание ребенка с разрешения врача;
5. Постоянно следите за осанкой;
6. Занимайтесь с ребенком физкультурой, делайте зарядку;
7. Следите, чтобы высота стола и стула соответствовала росту ребенка;
8. Четко соблюдайте режим дня;
9. Играйте с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе;
10. Правильно выбирайте портфель для ребенка (ранец);
11. Не разрешайте ребенку поднимать тяжести.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



здорово!