Уважаемые **родители**! Основой **здорового** развития является правильный режим дня,соответствующий возрасту,потребностям и особенностям ребёнка. Если малыш ест,спит,гуляет,принимает ванну в одно и тоже время,то у него складывается правильный биоритм,который способствует нормальному функционированию его организма.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости

от различных условий он может

меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную

сторону. День начинайте с зарядки. Но не стоит едва открыв глаза вскакивать и начинать упражнения — это может стать стрессом для организма. Дайте ему проснуться в течение 5-10 минут.

После зарядки укрепить **здоровье** ребёнка помогут водные

процедуры *(закаливание водой)*. Начинать надо с самых

простых процедур: умывания, обтирания, постепенно переходя к

обливанию, прохладному душу, а можно и к более

сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом

возраста вашего ребёнка, состояния его **здоровья**, характера

процедуры. Проводить закаливание следует систематически,

примерно в одни и те же часы, предварительно правильно

настроив малыша.

Физическая культура является очень важным фактором в воспитании **детей**. И главную роль в приобщении их к **здоровому образу жизни играют родители**. Ведь самый сильный побуждающий стимул— личный пример,тем более, что у **детей** ярко выражено подражательство. Гипокинезия — недостаточная двигательная активность— всё чаще встречается у младших школьников,дошкольников и даже у совсем маленьких **детей**.

Мальчишки и девчонки, занимающиеся физкультурой постоянно

отличаются **жизнерадостностью**, бодростью духа и высокой

работоспособностью. Кроме того,нельзя позволять злоупотреблять детям малоподвижными развлечениями,такими как компьютеры, TV-приставки, планшеты итп. Помните, что во всём нужна мера.

Вот несколько советов,которые помогут вам вырастить **здоровых детей**:

1)Следите, чтобы пробуждение **ребенка не было резким**(он

должен ещё немного полежать в кровати). Крайне нежелательно ставить будильник у изголовья детской кроватки,по возможности лучше будить ребёнка самостоятельно.

2)Проводите с **ребенком** водные гигиенические процедуры.

3)Утром проветривайте детскую комнату,а после делайте зарядку. Под музыку делать это будет веселее.

4)Перед завтраком дайте **ребенку** выпить стакан фруктового

или овощного сока. Завтрак должен быть достаточно плотным,но без излишеств.

5)При повышении риска инфекции *(эпидемии гриппа,холодная или сырая погода)*давайте ребёнку в дополнение к еде лук,чеснок или свежие лимоны.

6) .Желательно,чтобы детская одежда была произведена из натуральных материалов— это способствует полноценному дыханию кожи и теплообмену.

7)Следите,чтобы сразу после физкультуры *(или прочих активных занятий)* ребёнок не пил холодную воду. Убедительно объясните ему это, а также необходимость смены футболки.

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно,

Но только **здоровье**

Купить невозможно.

Оно нам по **жизни**

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

*(А. Гришин)*