**Рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей**

* **Быть** для ребенка положительным примером в следова­нии навыкам гигиенического поведения, так как одна из пси­хологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
* **Поощрять** попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культу­ру умственного труда. Это поможет ему обрести уверенность в себе, своих силах, позволит осознать важность гигиеническо­го поведения для поддержания и сохранения здоровья.
* **Правильно организовать** режим для школьника: обеспе­чить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмот­реть регулярный прием пищи; установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на откры­том воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
* **Использовать** в первую очередь эстетическую мотива­цию, чтобы убедить ребенка в необходимости выполнения ги­гиенических процедур.
* **Помнить,** что нормой для ученика младших классов яв­ляется 4-5-разовое питание. Основными правилами питания в семье должны стать: разнообразие, умеренность, своевремен­ность.
* **Позаботиться о том**, чтобы ребенок получал достаточ­ное количество витаминов и микроэлементов. При необходи­мости приобрести для детей специальные витаминно-микроэлементные комплексы.
* **Проверить** правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться за консуль­тацией к врачу.
* **Помнить** о соблюдении принципа единства требований в семье, приобщая ребенка к выполнению режима дня. Попус­тительство одного из членов семьи, как и излишняя строгость другого, не приведут к желаемому результату. Быть последо­вательными и не разрешать сегодня того, что запретили вчера.
* **Идти** к здоровью не рядом с ребенком, а вместе с ним. Стать здоровыми дети могут только в здоровой семье
* **Не впадать** в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
* **Обращать больше внимания** на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобре­нию, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.
* **Воспитывать** навыки гигиенического поведения систе­матически и планомерно, постепенно углубляя знания, которы­ми должны овладеть дети. Если браться за это от случая к слу­чаю, толку все равно не будет.