

10 советов родителям по физическому воспитанию детей

1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
2. Помните: нельзя сокращать время сна, требующееся для восстановления физического и психического здоровья.
3. Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.
4. Одевайте ребенка в соответствии с временем года в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.
5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.
6. Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».
7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь – залог хорошей учебы в будущем.
8. Дозируйте время на информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.
9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.
10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним – не отделяйтесь игрушкой или сладостями!

Любите своих детей! Будьте здоровы!