**Долг родителей – укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий.**

**Правильный режим дня**

Приучая ребенка к режиму дня, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у ребенка полезные для организма навыки и тем самым сохраняем здоровье. Режим дня, установленный согласно возрастным особенностям – одно из существенных условий нормального физического развития.

Основное требование к режиму дня – точность во времени и правильное чередование, смена видов деятельности. Установлено время когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет посильные для него обязанности. Время это необходимо точно выполнять!!!!!

**Прогулки – это важно!**

Чтобы быть здоровыми и сильными, дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени.

В летнее время  дети могут находится на улице более 6 часов, в осеннее – зимний период дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть: проливной дождь, большой  мороз с сильным ветром.

**Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!**

Закаливание детей необходимо  для того, чтобы повысить  устойчивость организма к воздействию низких и высоких температур воздуха и  за счет этого предотвратить  частые заболевания.

Основные факторы закаливания -  природные и доступные.  «Солнце, воздух и вода»

**Польза плавания!**

Раннее плавание детей способствует быстрейшему физическому и психомоторному развитию детей. При плавании кожа детей испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение  и укрепляется нервная система.

Плавание является одним лучших средств формирования правильной осанки  детей.

**Сохраняем зрение детей!**

Чтобы у ребенка было хорошее зрение надо соблюдать эти правила:

1. Старайтесь чтобы ваш малыш больше двигался.

2.Включайте в рацион  полезные для глаз  продукты.

3. Следите за осанкой ребенка – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением.

**Компьютер: «за» и «против»!**

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация.

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье.  Особенно это опасно для застенчивых детей.

**И главное, Ребенок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.**