***НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!***

**Полезные советы родителям на каждый день**

– Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

-Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье и окружающую природу.

-Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью и природе.

– Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

-Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

 -Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

– Бывайте вместе с ним на воздухе, гуляйте в парках, участвуйте в играх и забавах.

 -Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

– Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом и любят природу.

***«Кто не любит природы, тот не любит человека, тот не гражданин.»***

 ***Федор Достоевский***