ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМ РЕЖИМ ДНЯ

**ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ**

 СОВЕТ 1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.

СОВЕТ 2. Помните: нельзя сокращать время сна, требующееся для восстановления физического и психического здоровья.

СОВЕТ 3. Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют работу сердечно- сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.

СОВЕТ 4. Одевайте ребенка в соответствии с временем года в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

СОВЕТ 5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.

СОВЕТ 6. Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

СОВЕТ 7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь- залог хорошей учебы в будущем.

СОВЕТ 8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.

СОВЕТ 9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают.

СОВЕТ 10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью.