**Памятка для родителей поукреплению физического здоровьяребенка**

1. Постепенно расширяете знания детей об охране здоровья.  
2. Вырабатывайте и укрепляйте правильное отношение детей к заботе о собственном здоровье.  
3. Вырабатывайте  и укрепляйте гигиенические навыки.  
4. Проводите закаливание ребенка с разрешения врача.  
5. Постоянно следите за осанкой.  
6. Занимайтесь с ребенком лечебной физкультурой.  
7. Следите, чтобы высота стола и стула соответствовала росту ребенка.  
8. Четко соблюдайте режим дня.  
9. Обязательно занимайтесь утренней гимнастикой.  
10. Играйте с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе.  
11. Правильно выбирайте портфель для ребенка (ранец).   
12. Не разрешайте ребенку поднимать тяжести.