**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.