**Памятка для родителей первоклассника.**

***ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ***

1.  Следить за режимом дня ребенка.

2.  Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома. Создание условий для двигательной активности  ребенка между выполнением уроков.

3.  Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.

4.  Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

5.  Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей,

6.  Организация правильного питания ребенка.

7.  Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и так далее.

Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения собственного здоровья.