**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 ребёнком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет защитные силы организма.*

**Совет 4.** *Одевайте ребёнка в соответствии со 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 правильном развитии.*

**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. 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. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.*

**Совет 10.** *Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним – не « отделывайтесь» игрушкой или сладостями!*