*Советы для родителей!*

1. *Нужно приучать ребенка соблюдать режим дня, и помните, что нагрузки нужно чередовать с отдыхом.*
2. *Чтобы физическое и психическое здоровье было в норме, нельзя сокращать время сна.*
3. *Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимого для роста и правильного развития.*
4. *Для залога хорошей учебы в будущем беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте его речь.*
5. *Хвалите своего малыша, словом, улыбкой, лаской. Чаще общайтесь, проводите с ним каждую свободную минутку, не жалейте времени на общение с ребенком – не отделывайтесь игрушкой или сладостями.*
6. *Гуляйте в любую погоду. Прогулки на свежем воздухе активизируют обменные процессы в организме, укрепляют защитные силы организма.*
7. *Помните, что одежду для прогулок должна быть удобная, практичная, не затрудняющая движения.*
8. *Не отмахивайтесь от ребенка на вопрос «ПОЧЕМУ?», а ищите вместе ответ, развивайте его познавательные интересы.*
9. *Контролируйте время нахождения у компьютера, телевизора и получаемую от них информацию.*