***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.*

*8.Воспитание самостоятельности и ответственности*

*ребенка как главных качеств сохранения собственного*

*здоровья.*