***10 заповедей здоровой жизни***

***1. Соблюдаем режим дня!***

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

***2.Регламентируем нагрузки!***

Живем под девизом***:  «Делу – время,  потехе - час».***

***3.Свежий воздух!***

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

**4.Двигательная активность!**

***Пусть ваш ребенок как можно больше  гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает….. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!***

***5.Физическая культура!***

**Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.**

***6.***    ***Водные процедуры!***

***Пусть Ваш ребенок получает удовольствие от этой прекрасной  
процедуры. И Вы радуйтесь вместе с ним.***

7. ***Теплый, доброжелательный психологический климат в семье***

***Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка!***

***Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.  
Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.***

***8.Простые приемы массажа и самомассажа.***

***9.Творчество.***

***Помогите ребенку увидеть прекрасное в  мире, помогите ему «влюбиться в красоту» и поддержите его желание созидать.***

***10.***   ***Питание.***

Детям для полноценного роста и развития необходимо ***рациональное полноценное питание.***

***Будьте здоровы!  
Успехов Вам!***