**Памятки для родителей по сохранению здоровья их детей.**  
  
 **Памятка.**

* Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
* Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
* Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
* Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
* Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

**Памятка – совет родителям.**

1. Завтра, когда Ваш ребенок проснется, скажите ему: «Доброе утро!» и …. не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.
2. Когда Вы браните ребенка, не употребляйте слов «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты…». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре. Сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
4. Обычно, когда ребенок возвращается из школы, его спрашивают: «Тебя вызывали? Какую отметку получил?» Лучше спросите его: «Что сегодня было интересного?»
5. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, к тем четырем стенам, в которых живет семья. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома!»
6. Когда Вам хочется сказать ребенку: «Не лги, не ври, не обманывай», скажите лучше «Не обманывай», А еще лучше улыбнитесь: «Кажется, кто-то говорит неправду».
7. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других!».
8. Скажите ребенку: «Не будь чистюлей – в классе не любят чистюль», не будь и грязнулей – в классе не любят грязнуль. Будь попросту аккуратным».
9. Мы, взрослые, ночью отдыхаем, а ребенок – работает, он растет. Когда он встанет, хорошо покормите его перед школой.
10. Когда ребенок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен». Это надо повторять столько раз, сколько ребенок выходит из дому.
11. Когда сын или дочь возвращаются, встречайте их у дверей. Ребенок должен знать, что Вы рады его возвращению, даже если он провинился.
12. Ни при каких обстоятельствах не заглядывайте в портфель и карман ребенка, даже если вам кажется, что Вы все должны знать о своих детях.
13. Как бы Вы не устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуясь, Вы учите их жаловаться, а не жалеть. Попытайтесь вызвать жалость у ребенка не к себе, а к другим людям, родным и незнакомым.
14. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно неправы. Эти Вы научите уступать, признавать ошибки и поражения.