**Советы родителям по укреплению здоровья ребенка**

***Помогите ребенку в соблюдении режима дня***

Соблюдение режима позволяет четко организовать жизнь ребенка и помогает его организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

***Давайте ребенку витамины***

 На протяжении всего учебного года надо заботиться о здоровье ребенка. Осень и зима связаны с низкими температурами, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. Весна грозит авитаминозом. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.

***Приучите правильно питаться***

Чтобы ребенок лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте малышу уплетать много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает быть бодрым и активным.*А вот кусочек черного шоколада не повредит.*

***Говорите с ребенком о хорошем***

В ноябре—декабре дети с нетерпением ждут Нового года и рождественских  каникул. В выходные начните всей семьей готовиться к праздникам, обсудите, какие подарки ваш ребенок хотел бы выбрать для своих друзей, родственников. Вместе попробуйте их смастерить своими руками. Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов — лучшая зашита от усталости и депрессии.

***Выключите телевизор и компьютер***

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше 30 минут в день.

***Не требуйте слишком многого***

Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Если постоянно говорить с ребенком о его неудачах, у него возникнет комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом — например, в рисовании, музыке, танцах.