***Памятка для родителей***

* Для хорошего самочувствия и здоровья ребенка важен ре­жим — прием пищи, сон, бодрствование в одно и то же время.
* Любая пища, которую получают дети, должна быть свежей. Нельзя хранить в холодильнике еду более суток.

 Дома обязательно надо давать детям фрукты, лучше вечером, но если ребенок просыпается рано, а в дошколь­ное учреждение идет через 1,5—2 часа, то можно дать фрукты утром.

* Помните, что для своего здоровья ребенок должен достаточно двигаться. Движение — это жизнь.
* Надо чаще разговаривать с малышом, обра­щать его внимание на различные предметы, на их отличие в форме, величине, окраске.

 Делать это надо и дома, и на улице. Важно раз­вивать его любознательность: «Давай посмотрим, что это такое»; «Посмотри, как красиво!»; «Это нехорошо, потому что ...» Способу действовать предметами ребенка надо учить. Не следует говорить ребенку: «Уйди, ты этого не умеешь». Если с ребенком разучивают­ся стихи, надо удостовериться, что он хорошо понимает их смысл. Простое повторение слов ничего не дает для умственного развития.

* Нельзя от детей требовать, чтобы они были копией родите­лей. Но если в воспитании будут учитывать три необходимых фак­тора: знание ребенка, время и терпение, требуемые для достижения результата, то ребенок вырастет здоровым, хорошим человеком, полноценным членом нашего общества.