**Памятка для родителей**

**Подготовила: Мусаева Е.А.**

1.Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.

2.Не забывайте о соблюдении режима дня ребенка в летний период.

3.Не лишайте его дневного сна.

4.Следите за рационом питания и свежестью продуктов, т. к. в летний период многие из них быстро портятся.

5.Включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немытые продукты нельзя.

6.Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду.

7.Не забывайте брать с собой воду, отправляясь с ребенком на длительную прогулку или в поход. Помните, что употреблять воду из случайных источников нельзя.

8.Не забывайте надеть ребенку головной убор, отправляясь на прогулку или в детский сад.

9.Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.

10.Наблюдайте за состоянием ребенка при длительном пребывании на открытой площадке при солнечной погоде. Если ребенок пожаловался на плохое самочувствие, переместитесь с ним под навес или в тень.

11.Напоминайте ребенку основные правила поведения перед прогулками в лес: «При переходе через дорогу держать взрослого за руку», «Не уходить далеко, быть в поле зрения взрослого», «Не рвать и не есть ягоды, грибы, растения» и т. д.

12.Следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки после прогулки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет его от кишечных инфекций.

13.Осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей, после прогулки и посещения леса.

14. Немедленно обратитесь к врачу, если обнаружили клеща на теле ребенка.

. Заранее продумывайте деятельность ребенка в течение дня, чтобы удовлетворить его потребности в движении и познании окружающего мира.

16. Выделяйте в режиме дня ребенка время для наблюдений, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисование на свежем воздухе) и т. д.