

Вниманию родителей!

Здоровье ребенка в ваших руках

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные **природные факторы окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим спокойный, **доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня.**

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Она хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно.

Сон – не менее важная составляющая часть режима дня. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями, белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, консервантов. Немаловажное значение имеет соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

5. У детей важно формировать интерес к **оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны **ходьба и бег**, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. **Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

ПОМНИТЕ: ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ!

7. Прием витаминов, чтобы повысить защитные силы организма. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза.

8. Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

9. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи**.

Родителям следует:

- * постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;
- * хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства и проч.;
- * закрывать окна и балконы;
- * запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Здоровье ребенка в ваших руках