

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

«Здоровье ребенка в ваших руках»

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. **Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться-сразу становится легче, нахмуриться -подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!
3. **Правильно организованный режим дня:** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. **Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – **Сон**. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.
4. **Полноценное питание:** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.
5. **Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

6. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

8. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

ПОМНИТЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!

Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!