**«Бережем здоровье с детства,**

**или 10 заповедей здоровья».**

**Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.**

**Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять,**

**играть в одно и то же время.**

**Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное**

**засыпание - не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна 9- 10**

**часов.**

**Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так**

**и по содержанию.**

**Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это**

**учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в**

**течение дня, делает его более спокойным и позитивным.**

**Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.**

**Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и**

**эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом**

**«Делу время – потехе час».**

**Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно**

**ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики,**

**отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.**

**При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить**

**интенсивность деятельности или общения.**

**При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых –**

**двигательная активность на свежем воздухе.**

**Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок**

**(увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может**

**привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы,**

**взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки**

**ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание,**

**истерика, а затем и болезнь.**

**Заповедь 3. Свежий воздух.**

**Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток**

**кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка**

**кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для**

**хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо**

**пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном**

**помещении во время сна.**

**Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной**

**дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество**

**эритроцитов и гемоглобина в крови.**

**Заповедь 4. Двигательная активность.**

**Движение –это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать**

**условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого-**

**детская площадка, парк, такт как они сочетают два важных условия для**

**двигательной активности – пространство и свежий воздух.**

**Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры,**

**бегает, прыгает, лазает, плавает.**

**Заповедь 5. Физическая культура.**

**Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они**

**укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно**

**влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств,**

**уверенности в себе, ответственности, умения дружить.**

**Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика,**

**физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная**

**гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции –**

**виды спорта, которые нравятся ребенку.**

**Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку,**

**чтобы он занимался этим с удовольствием.**

**В ребенке может укоренится лишь то, что сформировано в семье, а значит,**

**основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка**

**взрослого – родителя.**

**Заповедь 6. Водные процедуры.**

**Давайте же мыться, плескаться,**

**Купаться, нырять, кувыркаться….**

**Всем с детства известны строки К. Чуковского.**

**Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и**

**подтверждено многовековым опытом.**

**Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных**

**процедур или же чередовать разные виды.**

**-обливание утром и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной**

**водой.**

**-контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.**

**-обтирание мокрым полотенцем.**

**Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.**

**Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы**

**радуйтесь вместе с ним!**

**Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа.**

**биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин,**

**лица и тела.**

**Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа,**

**глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений**

**является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех**

**систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и**

**систем, в том числе и психики.**

**Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический**

**климат в семье.**

**Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в**

**семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического**

**здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и**

**гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это**

**делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.**

**И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где**

**присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается**

**этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам**

**его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.**

**Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам**

**установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:**

**- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.**

**- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.**

**- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех**

**ситуациях.**

**- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их**

**отсутствии, если ребенок постарался.**

**- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта**

**(погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта**

**(посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е.**

**присесть).**

**- Организация совместной деятельности с ребенком по возможности чаще).**

**Никогда не отказывайте ребенку в общении!**

**Установите в семье запрет:**

**- На бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном.**

**- На крик,**

**- На раздражение,**

**- На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах),**

**- На агрессию,**

**- На злость. Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает**

**неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в**

**конечном счете ослабляет его здоровье.**

**Заповедь 9. Питание.**

**Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное**

**питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых,**

**но очень важных правил.**

**- Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в**

**строго отведенные часы).**

**-Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не**

**содержащие консервантов, синтетических добавок.**

**- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными**

**веществами продукты.**

**-Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть**

**достаточное количество белков, жиров и углеводов.**

**-Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.**

**-Еда должна быть простой, вкусной и полезной.**

**- Настроение во время еды должно быть хорошим.**

**- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.**

**Заповедь 10. Творчество.**

**В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства,**

**эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и**

**удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и**

**переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает**

**прекрасное, гармонию мира.**

**Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и**

**поддержите его желание созидать.**

**Для этого подходят различные виды деятельности:**

**- рисование,**