

Автор составитель: Малова И.Г  
Консультация для родителей  
**«Бережём здоровье ребёнка с детства  
или 10 заповедей здоровья»**

**Заповедь №1. Соблюдение режима дня.**

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, есть, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну – не позднее 21:00 – 22:00 часов, минимальная продолжительность сна 8 – 10 часов. Необходимо регламентировать просмотр телепередач, как по времени (не более 40 минут – 1 час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Всё это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка 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. Необходимо внимательно следить за поведением ребёнка, при этом 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. Необходимо дать ребёнку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребёнка – то за этим, как правило, следует - истощение, недомогание, истерика, а за тем и болезнь!

### **Заповедь №3. Свежий воздух.**

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу. Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребёнок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе и в проветренном помещении во время сна. Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка. Потребность растущего организма в кислороде в 2 раза больше, чем потребность у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

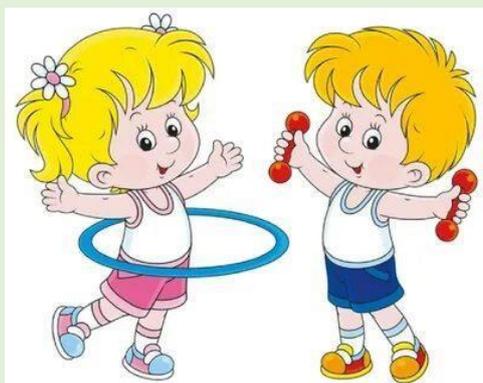


### **Заповедь №4. Двигательная активность.**

У ребёнка к концу дошкольного периода ещё не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение - это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых - создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк. Ребёнок как можно больше должен гулять, играть в подвижные игры, прыгать, лазать, плавать и т.д. Это очень важно для полноценной деятельности мозга и всего организма ребёнка.

### **Заповедь №5. Физическая культура.**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для ребёнка. Они укрепляют не только физическое здоровье ребёнка, но и позитивно влияют на его характер, уверенность в себе, ответственность, умение дружить. Арсенал физической культуры очень широк - утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и т.д. Спортивные секции, любые виды спорта, которые нравятся ребёнку – главное, чтобы он занимался этим с удовольствием! В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.



### **Заповедь №6. Водные процедуры.**

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия. Чаще мойте руки ребёнка до локтей, а летом мойте ножки тёплой водой. Обтирание влажными рукавичками можно совместить с самомассажем.

### **Заповедь №7. Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица, тела.**

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Массаж можно делать с предметами (например; шишки, мячики и т.д.). Можно разучить самомассаж, который ребёнок может выполнить без помощи взрослого. Так же существует много разновидностей массажа в парах, например: «Дятел», «Крылья носа разотри – 1,2,3» и т.д.



### **Заповедь №8. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.**

Выяснение отношений в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза, снижаются защитные возможности детского организма.



Учитывая всё это, взрослые всегда должны находиться в хорошем настроении. Раздражение взрослых механически переходит на ребёнка. По поведению ребёнка по утрам можно видеть: во сколько он уснул вечером, какое у него самочувствие, всё ли хорошо в семье. Ребёнок или замкнут, или наоборот, сильно возбуждён, криклив, агрессивен.

### **Заповедь №9. Творчество.**

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для творческой активности, поддержать его желание созидать. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия танцами, артистической деятельностью.

### **Заповедь №10. Питание.**

В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

