# «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».

Для поддержания здоровья нужны простые, известные всем условия, знакомые с детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни. Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы ваш ребенок был здоров, необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги лишь немного поможем вам.

**Заповедь 1. «Соблюдение режима дня»**

Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Следует уделять особое внимание полноценному сну, засыпание 21 – 22 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов. Просмотр телепередач не более 40 минут в день.

**Заповедь 2. «Регламентируемые нагрузки»**

Очень важно регламентировать как физические, так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

**Заповедь 3. «Свежий воздух»**

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглабина в крови.

**Заповедь 4. «Двигательная активность»**

Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребёнка.

**Заповедь 5. «Физическая культура»**

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенностив себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк:

- утренняя зарядка

- физкультурные минутки

- дыхательная гимнастика

- приёмы массажа

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.

**Заповедь 6. «Водные процедуры»**

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать

- обливание утром и вечером из ведра

- контрастный душ, ванны для рук и ног (начать с тёплой)

- обтирание мокрым полотенцем

Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

**Заповедь 7. «Приёмы массажа»**

Массаж биологически активных точек 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. «Тёплый, доброжелательный климат в семье»**

В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья, и следовательно к задержке в развитии. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать правильную программу поведения. Нельзя говорить «не беги» - следует сказать – давай пойдём шагом. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка.

**Заповедь 9. «Творчество»**

В творчестве ребёнок может выразить себя, мысли, чувства, эмоции, он может проявлять негативные чувства и переживать и освобождаться от них. Помогает ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту. Поддерживайте его желание созидать. Для этого необходимы разные виды деятельности.

- рисование

- лепка

- поделки из бумаги

- прослушивание музыки

- занятие музыкой и пением

- занятие танцами

**Заповедь 10 «Питание»**

Детям для полноценного роста необходимо полноценное питание. В органичном питании следует придерживаться простых правил:

- питание по режиму

- использование натуральных продуктов

- витамины

- сбалансированное питание

- ежедневно фрукты и овощи

- внешний вид еды (от него часто зависит аппетит ребёнка)

**Прислушайтесь к потребностям ребёнка! Будьте здоровы !**

**Рекомендуемая литература:**

О. Королева. «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»

Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель,  2009

 Тарасова Т.А., Власова Л.С.  Я и мое здоровье. -  М.: Школьная Пресса,  2008