**«Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья».**

( консультация для родителей)

*Копыльцова М.В.*

**Заповедь 1. Соблюдение режима 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 ограничить просмотр телепередач по времени и по содержанию. Формируется чувство безопасности, уверенности. Режим делает ребенка более спокойным и позитивным.

**Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.**

 Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Необходимо внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. Неустойчивость внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить объем деятельности или общения. Дать возможность ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Внимание! Превышение эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным состояниям.

**Заповедь 3. Свежий воздух.**

  Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостатоккислорода приводит к ухудшению самочувствия ребенка, к быстрой утомляемости. Дляхорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимопребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и сон в хорошо проветренномпомещении.Ежедневные прогулки – еще и эффективный метод закаливания ребенка.

**Заповедь 4. Двигательная активность.**

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, так как там есть два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает.

**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. Виды физической культуры: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия, дыхательная гимнастика, спортивные секции, гимнастика для глаз и др. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием. Основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя, если мама и папа любят заниматься физкультурой, то и ребенку понравится.

**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**.

 Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, рук, ступней, ушных раковин, лица и тела путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством саморегуляции деятельности всех систем организма. 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 его здоровья. В комфортной ситуации развитие дошкольника идет быстрее и гармоничнее. 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.  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 семьи.

- 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.

**Заповедь 9. Питание.**

Детям для роста и развития необходимо рациональное, полноценное 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, освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в его красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование,

- лепка (из пластилина, глины, теста),

- изготовление поделок из бумаги,

- шитье, вязание, плетение,

- занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,

- занятия танцами, театрализованной деятельностью.

  Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.