

## БЕРЕЖЁМ ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА, ИЛИ 10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

### *Заповедь 1. Соблюдаем режим дня*

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное

засыпание –  
не позднее  
21.00 - 22.00,

минимальная  
длительность  
сна –

8-10 часов).

Необходимо

регламентировать просмотр телепередач как по времени ( не более 40 минут- 1 часа), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).

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.



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 необходимо 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 возможности необходимости дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых-двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок( увлекательные игры, радостное общение) 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 просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В

непродуваемом, душном помещении ребёнок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнить какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребёнку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем,

хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

### **Заповедь 4. Двигательная активность.**

Даже у младших школьников 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, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Интересно во дворе развесёлой детворе:

И к песочнице бегут, и куличики пекут.

А куличики поспели, детки сели на качели...

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребёнка.

### **Заповедь 5. Физическая культура.**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств,

Арсенал видов физической культуры очень широк.

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.

- Физкультминутка.

Сколько клеток у черты,  
Столько раз подпрыгни ты.  
Сколько ёлочек зелёных,  
Столько выполни наклонов.  
А присядем столько раз,  
Сколько бабочек у нас.

- Дыхательная гимнастика.

- Гимнастика для глаз.

- Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.

- Спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребёнку. ( Особенно благотворно влияют на психическое здоровье ребёнка плавание, восточная гимнастика)

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребёнку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребёнка взрослого – родителя.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой

родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком, получить необходимую физическую нагрузку. Но особая ценность таких совместных занятий в тактильном воздействии, т. е. в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравнивания нервно – психического и душевного состояния.



### **Заповедь 6. Водные процедуры.**

Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани.  
В реке, в ручейке, в океане, -  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде –  
Вечная слава воде!

Всем людям с детства известны эти строки К. И. Чуковского.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.



Вы можете выбрать любой, подходящий для ребёнка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним – двумя небольшими ведрами тёплой, прохладной или холодной воды.

- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три – семь контрастов, начиная с тёплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность тёплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного).

- Обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром. Главное, пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

## ***Заповедь 8. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.***

Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. 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, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Прикоснись ко мне добротой,  
Как целебной живой водой,  
И болезни смоешь волной,  
И печаль обойдёт стороной,  
Озарится душа красотой.

Чтобы ваш ребёнок 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 ребёнку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

- Обязательное поощрение ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребёнок постарался.

- При любой возможности осуществление с ребёнком телесного контакта (погладить, взять за руку, лёгкий массаж тела и т. д.) и визуального контакта ( посмотреть ребёнку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть).

- Организация совместной деятельности с ребёнком ( по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребёнку в общении!

Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- на крик;
- на раздражение;
- на непонятное для ребёнка наказание (особенно в жёстких формах);
- на агрессию;
- на злость.

Открою вам главный секрет: мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребёнку правильную программу поведения ( не нужно говорить « не беги», нужно сказать

быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка! Позитивно общаясь с ребёнком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив ( крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребёнка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счёте ослабляет его здоровье.

### ***Заповедь 9. Творчество.***

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребёнок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;
- лепка (из теста, глины, пластилина);
- изготовление поделок из бумаги;
- шитьё, вязание, плетение;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков

- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами, артистической деятельностью.

Всё это и многое другое даёт возможность эмоционального выражения, учит ребёнка любить труд, гордиться собой.

### ***Заповедь 10. Питание.***

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но очень важных правил.



- Питание по режиму (выработать привычку у ребёнка есть в строго отведённые часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

- Appetit ребёнка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Малыш будет есть с большим удовольствием, если творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие – либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.