

«Здоровье ребенка в наших руках»

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Отношения в семье являются основой *психологического состояния ребенка*: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно доверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Особое пристальное внимание мы, взрослые, должны уделять составляющим здорового образа жизни:

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 – 12,5 часов, в 5 - 6 лет - 11,5 - 12 часов (из них примерно 10 - 11 часов ночью и 1,5 - 2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 21- 21.30 до 7 - 7.30.



Прогулка – один из существенных компонентов режима дня, наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает работоспособность и нормализует сон и аппетит. В процессе подвижных игр у ребенка происходит совершенствование дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма, укрепление мышечной мускулатуры, происходит умственное, нравственное, эстетическое и трудовое развитие.

В детском возрасте особенно велика роль **питания**, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Если вы не подаете ребенку пример, бесполезно требовать от него чего-то, что вы сами отказываетесь выполнять. Вот лишь несколько *советов, которые помогут гармонизировать питание вашего ребенка*:

- Во время приема пищи выключайте телевизор. Когда мозг отвлекается на то, что показывает телевизор, вы рискуете перекормить себя ввиду отсутствия своевременного «стоп-сигнала».
- Питайтесь регулярно с соблюдением определенных интервалов между приемами пищи. Старайтесь разработать режим питания таким образом, чтобы под вечер вас не ждал огромный ужин, во время которого вы решили наверстать недоеденное днём.
- Пейте воду и соки вместо газированных напитков с сахаром.
- Овощи и фрукты должны составлять едва ли не половину вашего рациона.



Закаливание – это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Воспитание у детей **навыков личной и общественной гигиены** играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Одновременно с этим взрослые постепенно стимулируют развитие у дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные процедуры.



Начиная с двухлетнего возраста детей, приучают чистить зубы щеткой специальной детской пастой утром и вечером. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому. Дети должны

твёрдо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, групповой комнате, в общественных местах, в транспорте. Для успешного привития детям навыков гигиены важно, чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – родителями, воспитателями.

Еще одно составляющее, *психологический климат в семье*.



Как создать в семье благоприятную для ребенка атмосферу

1. Поверьте в уникальность своего ребёнка.

Ваш ребёнок единственный в своём роде, не похож ни на одного соседского ребёнка и не является точной копией вас самих. Поэтому не стоит требовать от ребёнка реализации заданной вами жизненной программы и достижения поставленных целей. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.

Принимать его таким, какой он есть. Позвольте ребёнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Опирайтесь на сильные стороны характера ребёнка.

2. Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь.

Дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах. Ребенку важно не количество времени, проведенного с мамой или другими членами семьи, а качество общения. Например, один 10-минутный разговор в конце дня может значить больше, чем целый выходной, который Вы провели вместе. Важно не просто присутствовать в детской во время игр или сопровождать малыша на прогулке, а дать ему почувствовать себя нужным родителям. Как можно чаще говорите ребёнку, что любите его, проявляйте внимание к его увлечениям и интересам.

3. Хвалить ребёнка за все достижения.

Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье малыша, обязательно хвалите его за любые достижения: правильно сделанное домашнее задание, красивый рисунок, вымытую за собой посуду. Одобрение со стороны взрослых внушает ребёнку уверенность в себе и мотивирует его добиваться новых успехов. Не стесняйтесь хвалить малыша заранее. Например, фраза «У тебя сегодня все получится!» поможет ребёнку пережить трудный и насыщенный событиями день.

4. Не бойтесь «залюбить» ребёнка.

Берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется. В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите чёткие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные, на наш взгляд) и позвольте ребёнку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

5. Не спешите прибегать к наказаниям.

Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкцию. В случае неповиновения родителям необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребёнка. Лишь в этом случае применять прямые инструкции, приказы, что достаточно эффективно, если ребёнок привык реагировать на вежливые просьбы родителей. И только в том случае, если ребёнок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребёнок должен чётко понимать, что он наказан. Каждый родитель сам выбирает меру наказания.

Вне зависимости от тяжести проступка наказание не должно вредить как физическому, так и психическому здоровью.

6. Ключ к сердцу ребёнка лежит через игру.

Именно в процессе игры вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга. Чаще разговаривайте с ребёнком, объясняйте ему непонятные явления, ситуации, суть запретов и ограничений. Отвечайте откровенно даже на необычные вопросы и не стесняйтесь говорить на самые щекотливые темы. Такие беседы помогут формированию доверительных отношений. Во время разговора Вы, в свою очередь, можете узнать, что волнует малыша, каковы его представления об окружающем мире. Не забывайте спрашивать ребенка о его здоровье и самочувствии, особенно если он отказывается идти в школу или в садик.

7. Не бойтесь говорить о своих чувствах.

Необходимо помочь ребёнку научиться вербально, выражать свои желания, чувства и переживания, научиться интерпретировать своё поведение и поведение других людей.

Если в семье будет атмосфера мира и любви, взаимопонимания и доверия, то ребенку будет легче справиться с трудными жизненными ситуациями и проблемами.

