

# К здоровой семье через детский сад

Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам книги Ольги Королёвой

## **«Бережём здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»**

### ***Заповедь 1. Соблюдаем режим дня***

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, есть, 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). Просмотр телепередач - не более 40 минут и избегать возбуждающей тематики. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

### ***Заповедь 2. Следим (регламентируем) за нагрузками***

Живём под девизом: «Делу время - потехе час». \_Необходимо следить за поведением ребёнка и ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений нужно прекратить или снизить сложность деятельности или общения. Дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых - двигательная активность на свежем воздухе.

### ***Заповедь 3. Свежий воздух***

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Детский мозг нуждается в большом количестве кислорода; потребности в кислороде более чем в два раза превышают потребность у взрослых. Ежедневные прогулки - эффективный метод закаливания ребёнка. Под влиянием воздушных ванн, прогулок в сочетании со спортивными и подвижными играми, не только повышается тонус дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

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

Даже у младших школьников ещё не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статистическом положении в течение длительного времени. Движение - это естественное состояние ребёнка, да и взрослого также. Задача всех взрослых - создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, создающие пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавают. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а значит, и всего организма ребёнка. (Познакомить родителей с подвижной игрой и предложить поиграть в неё.)

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

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют здоровье и психику, влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, умения дружить.

- Чем лучше заниматься?
- Утренняя зарядка - лучше с растяжками и прыжками.
- 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.

### ***Заповедь 6. Водные процедуры***

Значение водных процедур известно издавна.

- Это может быть:
- обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими вёдрами тёплой, прохладной или холодной водой;

- контрастный душ, ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с тёплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность тёплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного;
- обтирание мокрым полотенцем.

Необходимо проконсультироваться с педиатром. Главное, всё делать с удовольствием, и вы радуйтесь вместе с ним!

### **Заповедь 7. Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела**

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливания, растирающих линейных вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психику. (Медсестра обучает родителей несложным приёмам массажа и самомассажа.)

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

Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние здоровья. В комфортной обстановке развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе. А если присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх - всё это приводит к негативным эмоциям и чувствам и к расстройствам здоровья, к задержке в развитии.

- Чтобы ваш ребёнок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести:
- 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 осуществлять с ребёнком телесный контакт (погладить, взять за руку, обнять) и визуальный Н>контакт (посмотреть ребёнку в глаза на одном уровне с ним, т.е. присесть);
- как можно чаще организовать совместную деятельность с ним.

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.

Главный секрет - мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов немного, они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует подсказать ребёнку правильное действие (не говорить ему «не беги», а сказать «давай пойдём шагом» и т.д.).

В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг. Позитивно общаясь с ребёнком, вы заражаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику, ослабляет его здоровье.

### **Заповедь 9. Творчество**

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать 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 создать условия для их творческой активности.

Нужно помогать ребёнку увидеть прекрасное, поддержать желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка и не только из пластилина, а так же из глины, теста; изготовление поделок из бумаги; шитьё, вязание, плетение; прослушивание классической и детской музыки, звуков природы; занятие музыкой и пением; танцами и многое другое. Всё это даст возможность эмоционального выражения, учит ребёнка любить труд, гордиться собой.

## **Заповедь 10. Питание**

- В питании ребёнка нужно придерживаться простых, но очень важных правил:
- питание по режиму (выработать привычку есть в строго отведённые часы);
- для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включать в рацион питания 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;
- аппетит ребёнка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Иногда дети хотят ту или иную еду потому, что её требует организм. Прислушивайтесь к потребностям ребёнка и будьте все здоровы!