**Памятка для родителей «Бережём здоровье детей»**

Здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы ваш малыш был здоров, вам, уважаемые родители, необходимо привить ему здоровый образ жизни.

**1. Соблюдаем режим дня.**

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять 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), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Всё это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости, делает ребёнка более спокойным и позитивным.

**2. Регламентируем нагрузки.**

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 ребёнка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаков этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. Нужно ребёнку дать отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

**3. Свежий воздух.**

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу. Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребёнок не может находиться в активном, бодром состоянии. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребёнку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливание ребёнка.

**4. Двигательная активность.**

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.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает. Это очень важно для всего организма малыша.

**5. Физическая культура.**

Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для вас, это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком, получить необходимую физическую нагрузку.

**6. Водные процедуры.**

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребёнка вид водных процедур (контрастные ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем). Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром. Главное, пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры.

**7. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.**

В комфортной обстановке 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 присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Установите в своей 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;

- 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!

**8. Творчество.**

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, прослушивание детской и классической музыки, звуков природы. Всё это и многое другое даёт возможность эмоционального выражения, учит ребёнка любить труд, гордиться собой.

**9. Питание.**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но очень важных правил: питание по режиму, включать в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, ежедневно на столе дол жны быть фрукты и овощи.

Аппетит 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.

**Уважаемые родители! Прислушивайтесь к потребностям ребёнка! Будьте здоровы! Успехов вам!**