

## Бережём здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты. Поэтому опишем 10 главных заповедей здоровой жизни.

### Заповедь 1. Соблюдаем режим дня

Очень важно приучать просыпаться и засыпать, есть, 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 мин.), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Всё это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка

распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его спокойным и позитивным.

### Заповедь 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 признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой возможности необходимо дать ребёнку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

### Заповедь 3. Свежий воздух

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает потребность у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

### Заповедь 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, 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, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка; физкультминутка; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; простые приёмы массажа рук, ступней, ушных

раковин и других биологически активных точек тела; спортивные секции. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребёнку, чтобы он этим занимался с удовольствием.

### **Заповедь 6. Водные процедуры**

Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Можно выбрать любой, подходящий для ребёнка вид водных процедур или же чередовать разные виды. Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими вёдрами тёплой, прохладной или холодной воды. Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног. Обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром. Главное, пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры.



### **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 и вращательных движений является прекрасным средством для улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

### **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 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.



### 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.



### 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 у ребёнка привычку 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.

**Прислушивайтесь к потребностям ребёнка!  
Будьте здоровы!**