**Экологически грамотное поведение**-

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев.



*Все эти приемы позволяют постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни.*

За дополнительной информацией можно обратиться в

**Радунский социально-педагогический центр Вороновского района по адресу: *г.п. Радунь, ул. Советская, 108 (левое крыло здания школы-интерната)***

**Педагог-психолог:**

***Эйсмунт А.Б.***

**Педагоги социальные:**

*Головня А.И., Валицкая Л.И.*

**Юрисконсульт**

*Винцкевич В.С.*

Нам можно позвонить:

***8(01594)23-6-32, 24-1-72***

**Обращение может быть анонимным!**

****

УО «Радунский государственный социально-педагогический центр Вороновского района»

**Секреты сохранения и укрепления**

**здоровья**

****

**Что же такое здоровый образ жизни?**

Это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

**Составляющими здорового образа жизни являются:**

Двигательная активность, физическая культура и спорт.

Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

**Средства двигательной направленности:**

* Физические упражнения;
* Физкультминутки;
* Эмоциональные разрядки;
* Гимнастика (оздоровительная после сна);
* Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;
* Подвижные и спортивные игры, способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

**Закаливание**

Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизирует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: Солнечные и воздушные ванны; Водные процедуры;

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

**Рациональный режим**

Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

**Сон** - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

**Крепкий сон** - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется  мозг, развивается тело.

**Рациональное питание-** то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит.

**Личная гигиена.**

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

**Благоприятная психологическая обстановка в семье и детском приюте**

Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формирование разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства.