**10 заповедей здоровой жизни**

***1.    Соблюдаем режим дня!***

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов);

 Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.  
Это учит ребенка распределять и сохранять физические  
и психические силы в течение дня.

Это делает его более спокойным и позитивным.

***2.    Регламентируем нагрузки!***

-          физические;

-          эмоциональные;

-          интеллектуальные.

Живем под девизом:  «Делу – время,  потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

***3.    Свежий воздух!***

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

-          обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается  
в большом количестве кислорода.

***4.    Двигательная активность!***

Даже у младших школьников еще не завершилось формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени.

Движение - это естественное состояние ребенка.

Пусть ваш ребенок как можно больше  гуляет, играет в подвижные игры,

бегает, прыгает, лазает, плавает….. Это очень важно для полноценной  
деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

***5.    Физическая культура!***

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

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

-          Утренняязарядка – желательно с растяжками и прыжками:

-          дыхательная гимнастика**;**

-           гимнастика для глаз;

-          спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребенку.

Особенно благотворно влияет на психическое здоровье ребенка плавание, восточная гимнастика.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку,  
чтоб он занимался этим с удовольствием.

***6.    Водные процедуры!***

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

 -          обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;

-          контрастный душ,  контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с  теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);

-          обтирания мокрым полотенцем.

Главное! Пусть Ваш ребенок получает удовольствие от этой прекрасной  
процедуры. И Вы радуйтесь вместе с ним.

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

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если  ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит кразличного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

«Прикоснись ко мне добротой,

  Как целебной живой водой, -

  И болезни смоет волной,

  И печаль обойдет стороной,

  Озарится душа красотой».

 Чтоб ваш ребенок рос здоровым и счастливым мы предлагаем Вам установить в семье«кодекс чести», провозглашающий:

-          позитивное доброжелательное настроение всех членов семьи;

-          ровный спокойный тон в процессе общения в семье;

-          единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;

-          обязательноепоощрениеребенкапри минимальных успехах и даже, если их нет, но ребенок постарался;

-          при любой возможностиосуществление с ребенком телесного (погладить, обнять, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта(посмотреть ребенку в глаза желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть);

-          организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установить в семье запрет на:

-          бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;

-          крик,

-          раздражение,

-          запугивание,

-          непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах);

-          агрессию;

-          злость.

Главный секрет, мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями – запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»… и т.д.). В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю, способность регламентировать свои желания и действия. Таким образом, они тоже тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка!

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.  
Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.  
А следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

***8.    Простые приемы массажа и самомассажа:***

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

***9.    Творчество:***

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в  мире, помогите ему «влюбиться в  
красоту» и поддержите его желание созидать.

***10.   Питание:***

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания  Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

-          питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;

-          для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;

-          включайте  в рацион питания ребенка 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 ребенка зачастую  зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!