**Здоровье ребенка в ваших руках!**

1. **Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
2. **Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.**Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это , мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться-сразу становится легче, нахмуриться -подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим.Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!
3. **Правильно организованный режим дня:** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. **Прогулка -**один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – **Сон.** Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью).Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.
4. **Полноценное питание:**включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.
5. **Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.**Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.
6. **Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,**которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка , чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:
* Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
* Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность детям ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
* Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
* Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

 Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

**VII.**Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

**VIII.** Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей.**Не секрет , что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

**ПОМНИТЕ \_ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!**