**«Бережём здоровье детей с рождения».**

*Консультация для родителей.*

Вырастить ребенка здоровым не так-то просто. Это требует от родителей знаний, умений и большого терпения.

Пословица**- «Берегите здоровье смолоду!»** - имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у взрослого выработалось уже осознанное отношение к своему здоровью.

 **«Здоровье»** - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин **«Здоровая семья»** - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй**.**

**Семья** - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.

Для того, чтобы Ваш малыш рос здоровым, необходимо соблюдать следующие ***заповеди здоровой жизни:***

***1. Соблюдение режима дня!***

Детям первого года жизни необходимо своевременно установить правильный режим дня.

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

Уделять особое внимание полноценному сну (минимальная длительность сна – 8-10 часов).

***2*. *Правильное питание!***

 Детям для полноценного роста и развития необходимо ***рациональное полноценное питание.*** В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживатьсяпростых, 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;*

- *важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;*

- *ежедневно в рационе должны быть фруктовое, овощное и мясное пюре, сок, яичный желток и творог.*

***3.Свежий воздух!***

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание в проветренном помещении (особенно во время сна) и на открытом свежем воздухе.

Обязательно гулять с малышом на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

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

***4. 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.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

 ***5. Двигательная активность!***

***Движение - это естественное состояние ребенка.***

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т.к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Систематические занятия по развитию движений очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка. Проводите гимнастику и массаж, дыхательную гимнастику, массаж биологически активных точек.

***Как можно больше гуляйте с малышами на улице.***

***Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!***

***6. Водные процедуры!***

 О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

***Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.***

Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать их:

- обливание

- контрастный душ, ванны для рук и ног *(начать с тёплой)*

- обтирание мокрым полотенцем

Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

***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 ДОУ, 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 к различным рода расстройствам его здоровья и,

следовательно, к задержке в развитии.

***Никогда не отказывайте ребенку в общении!***

***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 в конечном счете здоровье.***

 И в заключении хотелось бы вам порекомендовать: **«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».**

******