**Здоровье ребёнка в наших руках**

В современном обществе, XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции.

Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно они должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений для поддержания и закрепления своего здоровья.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Это очень хорошо должны понимать родители. «Учи показом, а не рассказом», - говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнять.

Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребёнку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности.

Очень важно для здоровья ребёнка соблюдать режим дня. Все режимные моменты должны важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима дня ребёнок быстро устаёт, становится рассеянным, ничего не успевает сделать, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

Постоянные стрессы ведут к возникновению новых и прогрессированию уже имеющихся заболеваний.

Режим дня ребёнка в семье строится в соответствии с тем временем, которое ребёнок проводит в школе.

«Ешь правильно, и лекарство не надобно» - гласит народная мудрость.

Для нормального развития организма школьника и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Такие продукты как рыба, мясо, молоко, яйца, овощи, фрукты, ягоды всегда должны присутствовать в детском меню.

Очень важно, чтобы в режиме дня школьника было время для прогулок на свежем воздухе, которые способствуют повышению сопротивляемости организма и закаляют его. После активных прогулок у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулки должны проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

Нельзя не уделить внимание такому важному компоненту режима дня, как сон.

Во сне происходят физиологические изменения в организме, которые способствуют восстановлению здоровья.

Хочу напомнить родителям о соблюдении элементарных правил поведения детей перед сном:

- не играть в шумные игры;

- не заниматься спортом;

- не смотреть фильмы ужасов;

- не слушать громко музыку.

Родители в свою очередь, должны проследить за тем, чтобы комната была проветрена, не ругать и не наказывать ребёнка.

Они должны стремиться к созданию условий для полноценного сна.

И, конечно, следует помнить о поддержании хорошего настроения у ребёнка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упрёки в адрес ребёнка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

Наумова И.Н. – воспитатель

КУ «Социально – реабилитационный центр

для несовершеннолетних «Зина»