**Вниманию родителей!**

 **2.** Ребенку необходим спокойный, **доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим.

***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.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

 **6.** Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны **ходьба и бег**, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. **Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

**5.** У детей важно формировать интерес к **оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе.

**4. Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями, белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, консервантов. Немаловажное значение имеет соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

**3.** Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня.**

**Режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму.

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня. Она хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно.

**Сон** – не менее важная составляющая часть режима дня. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

**ПОМНИТЕ: ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ!**

**ПОМНИТЕ: ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ!**

 **9.** Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи.**

Родителям следует:

\* постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;

\* хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства и проч.;

\* закрывать окна и балконы;

\* запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

 **8.** Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

 **7. Прием витаминов**, чтобы повысить защитные силы организма. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза.