**Чтобы малыш рос здоровым**

Защищаете ребенка от сквозняков? Ведете детей в садик, в школу простуженными? Какие привычки полезные, а какие - вредные? Как сформировать с младенчества хорошие привычки, которые затем отразятся на здоровье наших детей и в подростковом возрасте, и во взрослой жизни.

Подавайте пример: чистите зубы вместе с ребенком 

**Правильно чистим зубы**

Если в раннем возрасте не привить привычку чистить зубы, то развивается пренебрежение к зубной щетке, и мы имеем кариес. Соблюдаем правило: только появился первый зуб, чистим его без пасты специальной щеточкой. С полутора лет чистим зубы мягкой щеткой, с двух лет - уже с пастой. В три года малыш сам чистит зубы под присмотром взрослого. С 12 лет происходит смена зубов, и можно переходить чистить зубы взрослой зубной пастой.

Зубы чистим утром и вечером по три минуты. Нужно соблюдать правильную технологию: жевательные поверхности чистим круговыми движениями, боковые поверхности зубов чистят выметающими движениями. Покажите пример - чистите зубы вместе с ребенком.

**Всегда моем руки**

Приучайте малыша мыть руки с самого детства. Перед тем, как начать кормление, тщательно помойте руки. Да, ребенок еще не ест самостоятельно. Но малыш может залезть ручкой в кашу и облизать руку. Пусть она будет чистой. Так выработается рефлекс: перед едой необходимо мыть руки. Тоже самое нужно делать после прогулки, посещения горшка. Держите под контролем это правило. Ребенок забудет, а мама - нет. И покажите малышу пример.

**Делайте зарядку и гимнастику**

И не путайте. Зарядку ребенок делает по утрам, чтобы организм проснулся. Ее продолжительность длится две минуты. После зарядки ребенок должен чувствовать только бодрость. А гимнастика - это серьезная тренировка, после нее нужен отдых. Важно, чтобы зарядка и гимнастика ребенку нравились. Для этого их проводят в игровой форме в одно и то же время. В детской комнате оборудуйте спортивный уголок: поставьте шведскую стенку, канат, перекладину. Все это не займет много места.

**Не заставляйте съедать все до крошки**

Не требуйте от малыша доедать все до крошки, не нужно перекармливать его, если он уже утолил голод. Пищевые привычки закладываются в детстве, и пусть они будут правильными. Пусть ваш ребенок не пополняет ряды детей с повышенной массой тела. У детей с избыточной массой тела больше вероятность заболеть сахарным диабетом. Перекармливая ребенка, вы растягиваете ему желудок и создаете почву для неуемного аппетита. Лучше кормить малыша часто и небольшими порциями.

**Гуляем на свежем воздухе**

Все знают о пользе свежего воздуха, но не все применяют это оздоровительное средство. Старайтесь чаще гулять с ребенком. Не кутайте чадо, иначе малыш перегреется и быстрее простудится.

**Вовремя ложимся спать**

Малыш должен знать - кровать только для сна. В кровати не играем, не прыгаем и не балуемся. Сделайте свой ритуал отхода ко сну. Он поможет ребенку успокоиться, настроиться на ночной отдых. Почитайте сказку, поцелуйте перед сном и малыш привыкнет к этому. Дайте ему время уснуть.