**Рекомендации родителям по сбережению здоровья ребёнка**

 **Дорогие взрослые! Вашему ребёнку необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. Выработанная привычка есть в одно и то же время, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.**

**Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут.**

**После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.**

**Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.**

**Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».**

**Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей**. **Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.**

**Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый.**

**Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).**

**Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.**

**Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.**

**В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.**

**Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.**

**Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.**

**Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.**

**Совместный активный досуг:**

**1. способствует укреплению семьи;**

**2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;**

**3. развивает у детей любознательность;**

**4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;**

**5. расширяет кругозор ребенка;**

**6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;**

**7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).**

**Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.**

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

 **Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:**

**1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.**

**2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.**

**3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.**

**4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)**

**В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.**

**Семейный кодекс здоровья.**

 **1. Каждый день начинаем с зарядки.**

**2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**

**3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.**

**4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.**

**5. Лифт – враг наш.**

**6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**

**7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)**

**8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!**

**9. Ничего не жевать сидя у телевизора!**

**10. В отпуск и выходные – только вместе!**

**Десять советов родителям о здоровье детей**

 **Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.**

**Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.**

**Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.**

**Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача(отоларинголога).**

**Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.**

**Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.**

**Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.**

**Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).**

**Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т. п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.**

**Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).**

**Чтоб здоровье сохранить
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

от 16 марта 2012 г. N 13-7/10/2-2481

В настоящее время курение табака является ведущим устранимым фактором риска развития заболеваний, приводящим к преждевременной смерти и инвалидности. 23 сентября 2010 года Правительством Российской Федерации была утверждена Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы (далее - Концепция), в которой прописаны меры, необходимые для снижения уровня табакокурения в нашей стране. К числу таких мер относится создание бесплатной доступной консультативной телефонной линии по оказанию помощи, направленной на отказ от потребления табака.

Для реализации положений Концепции приказом Министра здравоохранения и социального развития Российской Федерации Т.А. Голиковой в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте фтизиопульмонологии Минздравсоцразвития России был создан Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (далее - КТЦ), основной задачей которого является оказание медико-консультативной и психологической помощи курильщикам при отказе от табакокурения. КТЦ начал свою работу 17 ноября 2011 года во Всемирный день отказа от курения.

Для получения помощи в отказе от курения курильщику необходимо позвонить по телефону "горячей линии" программы "Здоровая Россия" 8-800-200-0-200 (по России звонок бесплатный) и попросить оператора переключить на специалистов КТЦ.

Помощь при отказе от курения оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, найти замену ритуалам курения, вместе с курильщиком определяют оптимальные пути преодоления зависимости, оказывают поддержку в трудные минуты борьбы с никотином. Врачи консультируют по телефону о наиболее эффективных способах отказа от курения, дают рекомендации пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации рекомендует довести информацию о работе КТЦ до сотрудников профилирующих медицинских учреждений, в том числе Центров здоровья, с целью направления желающих отказаться от курения за консультацией в КТЦ.

В.И.СКВОРЦОВА