***Здоровье детей дошкольного возраста***

* ***Здоровье детей дошкольников - важная составляющая семейного благополучия и родительского счастья. И это счастье зависит прежде всего от того, насколько осознанно мы подходим к вопросам родительства. Оздоровительные советы для детей и их родителей помогут нашим детям вырасти здоровыми.***
* ***Для здоровья детей ознанность необходима на всех этапах, начиная еще с желания иметь ребенка. Желанные дети, которых с радостью ждали и приняли имеют больше шансов быть здоровыми и счастливыми. Осознанное проведение беременности основывается на понимании женщиной последствий для ребенка, для его здоровья.***
* ***Если женщина сама желает сохранить свое здоровье, в том числе, соблюдая правила питания, то это положительно скажется и на здоровье ее детей.***
* ***Многие женщины работают в период беременности. Если женщине в этот период приходится много ходить, то усиленная циркуляция крови может привести к отекам, если же она целый день сидит или стоит, то возникает застой в венах. Дискомфорт испытывают спина и крестец. Необходимо в течение дня несколько раз прилечь и поднять ноги как можно выше, чтобы вызвать отток крови. Это упражнение полезно делать с 3-го по7-ой месяц беременности. И не носите гольфы, которые перетягивают вены. Эти советы пойдут для вашего здоровья и здоровья ваших будущих детей.***
* ***Музыку, шум, голоса ребенок воспринимает не только с первого дня жизни, но еще во внутриутробном периоде. Мелодичная, негромкая музыка действует на детей успокаивающе - особеннно полезно петь детям колыбельные песни. Громкая музыка, особенно со звучанием ударных инструментов, действует возбуждающе и пугает малыша, отрицательн действует на его здоровье.***
* ***Уже с первых недель жизни, не понимая слов, малыш отлично понимает интонацию - громкая резкая речь возбуждает и пугает его, а ласковая, мягкая действует успокаивающе. С малышом надо разговаривать спокойно, нежно, внятно. Дети обладают неплохими способностями к звукоподражанию, и, слушая вас, малыш будет постепенно воспроизводить отдельные звуки и слоги, учиться говорить.***
* ***Если вы хотите вырастить супермодель, кормите новорожденного ребенка грудью. Дети, вскормленные грудью, меньше предрасположены к ожирению и бывают более стройными как в детстве, так и во взрослом возрасте. Здоровье детей, которых кормили грудью не меньше года, намного лучше остальных.***
* ***Эмоциональное поведение. Ребенок от 10 до 12 месяцев выбирает себе лицо, с которым он хочет общаться. Мать уже не является единственным партнером.***
* ***Боязнь посторонних лиц. В этом возрасте сохраняются отрицательные реакции в отношении посторонних лиц. Ребенок проявляет застенчивость к чужим, иногда боязнь, особенно в отсутствии матери рядом. Необходимо давать ребенку смотреть на чужие лица через плечо матери или выглядывая из-за юбки матери. Надо разрешать ему самому при желании подходить к привлекающим его чужим лицам. Так ребенок будет легче сближаться с посторонними и привыкать к социальному контакту.***
* ***Пользование руками. Начиная с 10-ти месяцев дети начинают брать руками пюре и пытаются отправить его в рот. После года ребенок более активно учатствует в кормлении. Не надо запрещать этого. Между едой ребенку можно дать погрызть хлебную корку, бисквит, кусочек яблока.***
* ***Если детей постоянно кормят окружающие, навык к самостоятельному питанию образуется с запозданием, а природная тенденция к самостоятельности тормозится.***
* ***В 2-3 года у ребенка развивается осмысленная речь. У него появляются предпочтения к определенным книжкам и сказкам и он хочет, чтобы их повторяли. Ребенок становится восприимчивым к музыке, ритму, детским песням. С ребенком следует петь и танцевать.***
* ***Малыш всесторонне развивается и воспитывается в общении с другими детьми.Самый главный совет для здоровья детей - это любовь родителей к своему чаду и правильное восспитание. От того, что видел, слышал, делал ребёнок первые 12 лет, зависит проявление его положительных или отрицательных свойств характера, унаследованных от родителей. Нервные и психические нарушения у детей вплоть до 12 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей.***
* ***Помните! В период от 0 до 12 лет (и особенно от 0 до 3 лет) каждое Ваше действие, состояние и всё окружение ребёнка "запечатлевается" в его сознании и подсознании - от этого зависят основные успехи и неуспехи его взрослой жизни. Дорогие родители любите своих детей. Дети, которых любят, намного реже болеют.***
* ***От 0 до 3 лет обеспечьте гармоничное окружение ребенку и информационную безопасность: Исключите просмотр телепередач и нахождение ребёнка в комнате, где работает телевизор. В дальнейшем допустимы по Вашему строгому выбору развивающие передачи 15-30 минут в день, обязательно с чёткой грамотной речью. Предпочтение отдавайте фильмам с идеальной моделью поведения детей в реальных условиях жизни. До 6 лет исключите использование ребёнком компьютера. Допускается пользование компьютером для детей после 6 лет - 10 минут, младших школьников -15 минут, учащихся 5-6 классов - 20 минут, 8-9 классов - 25 минут в день. До 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии. Только после 12 лет дети имеют возможность хотя бы частично научиться разделять реальности - виртуальную и действительную.***
* ***Используйте пение без инструментального сопровождения (колыбельные и т. п.); обязательно давайте возможность ребёнку побыть в тишине (без музыки и т. д.); используйте любые средства традиционной культуры (музыка, танцы, рисование, лепка, особенно традиционные народные праздники). Любой стресс, перенесённый ребёнком, можно устранить, дав ему краски и попросив нарисовать, что ему хочется, - выплеснуть красками негатив. Почаще предоставляйте ребёнку такую возможность. С колыбели читайте писателей-классиков (А. С. Пушкина и др.), что окажет особое влияние на будущую грамотность. Используйте для развития ребенка книги, картинки, слайды, диафильмы, кукольный театр, игрушки.***
* ***Одним из важных оздоровительных эффектов является закаливание ребенка. Начинать с воздушных ванн, затем обтирания влажным отжатым полотенцем и только через месяц после положительного эффекта начинать закаливание водой. Проводя закаливание, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 1-2° . Уже через месяц вы дойдете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды. И даже для самых маленьких малышей правильно подбирайте детскую косметику.***
* ***Одежда ребенка должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота. Обязательное условие одежды - это хлопок. Хлопчатоьумажная маечка и футболка впитают пот и не дадут охлаждающего эффекта в отличии от синтетики.***
* ***Дети дошкольного возраста здоровы, когда им обеспечивается правильная гигиена, уравновешенное питание, работа, соответсвующая их физическим и умственным способностям, жизнь на свежем воздухе (частые и продолжительные прогулки с первых месяцев жизни), подходящие жилищные условия, возможность заниматься спортом. Если отсутствует один из этих факторов, здоровье детей страдает.***