|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План работы по ЗОЖ в средней группе МБОУ ЦО №9 строение 5**  **на 2018-2019 учебный год**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Месяц** | **Тема, Задачи** | **Совместная деятельность воспитателя и детей ЗОЖ** | | **Сентябрь** | Тема: Личная гигиена  Лексическая тема: Части тела  Задачи: 1. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.  2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | 1. Загадка Я. Аким «Полотенце».  2. Стихи А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка»  3. Игра – имитация А. Барто «Санитарная песенка»  4. 8 правил, как вымыть руки.  5. Д/и «Доскажи словечко» М. Фисенко «Торжественное обещание»  6. К.Чуковский «Мойдодыр»  7.Занятие: «Мое здоровье мое богатство» | | **Октябрь** | Тема: Витамины и полезные фрукты  Лексическая тема: Овощи-фрукты  Задачи: 1. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.  2. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.  3. Обобщить и закрепить понятия «ягоды», «овощи», «фрукты» | 1.Игра-имитация «Очень дружный мы народ и сажаем огород» М.Фисенко  2. Стихи «Веселый огород» П.Синявский «Про овощи» Ю.Мориц.  «Наш сад» У. Рашид.  3. Д/и. «Что перепутал садовод». Н. Кончаловская, « Четвертый лишний».  4. Загадки про овощи, фрукты | | **Ноябрь** | Тема: Контакты с животными  Лексическая тема: Домашние животные  Задачи: 1. Рассказать об опасных ситуациях, которые могут возникнуть при контакте с животными.  2. Познакомить с правилами поведения при встрече с ними | 1. Загадки о домашних животных.  2. Д/и «Доскажи словечко»  3. Игра «взрослые и дети»  4. Правила поведения при встрече с животными | | **Декабрь** | Тема: Одежда и здоровье  Лексическая тема: Одежда  Задачи: Рассказать о видах и назначении одежды | 1. Д/и «Помоги Катя выбрать одежду» (детям предлагаются разные ситуации)  2. Стихи М. Фисенко «Растеряше», «Пятнышки на твоей рубашке» 3. Занятие: «Прогулка» | | **Январь** | Тема: Пожар  Лексическая тема: Зима. Новый год  Задачи: 1. Познакомить детей с пожароопасными предметами.  2. Сформировать чувство опасности огня  3. Довести до сознания мысль о том, что некоторыми предметами нельзя пользоваться самостоятельно  4. Рассмотреть и обсудить причины и ситуации возникновения пожаров  5. Учить детей как действовать во время пожара, запомнить номер телефона «01» | 1. Стихи «Случай про детей» М. Фисенко  2. Игра «Вызови пожарных».  3. Загадки про спички, огонь, пожар.  4. Пословицы и поговорки про пожар.  5. Игра с мячом «Доскажи словечко» (Где с огнем беспечны люди) М. Фисенко | | **Февраль** | Тема: Спорт  Лексическая тема: Здоровье, спорт  Задачи: 1. Рассказать детям о спортсменах  2. Познакомить с различными видами спорта.  3. Прививать культуру здорового образа жизни  4. Формировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма | 1. Физминутка «На зарядку» А. Кузнецова  2. «Зарядка» А. Миронова  3.Д/и «Разложи правильно» (виды спорта)  4. Игра – имитация «Зарядка для зверей» М. Фисенко  5. Загадки о спорте  6. Подвижные игры  7. Стихи «Начинающему физкультурнику М. Фисенко Занятие: «Здоровый образ Мишутки» | | **Март** | Тема: Знаешь ли ты свой адрес? (если мы потеряемся на улице).  Лексическая тема: Дом-жилище человека  Задачи: 1. Объяснить, почему важно знать свой домашний адрес, адрес детского сада.  2. Отработать с детьми запоминание и твердое знание своего адреса; умение назвать ориентиры, по которым можно найти свое место жительство.  3. Рассмотреть и обсудить опасные ситуации, которые могут возникнуть на улице при контакте с незнакомыми людьми; научить правильному поведению в таких ситуациях | 1. Игра «Ищу тебя» (в форме телепередачи)  2. Игра «Наш уютный домик».  3. Игра «Я потерялся»  4. Чтение стихотворения «Про маленького цыпленка» М. Фисенко.  5.Игра «Добавь словечко» М. Фисенко.  6. Стихотворение Г. Ладонщиков «Надежный человек» 7. Занятие: «Буратино» | | **Апрель** | Тема: Бытовые предметы (предметы, требующие осторожного обращения).  Лексическая тема: Семья  Задачи: 1. Познакомить детей с предметами, требующими осторожного обращения  2. Довести до сознания мысль, что предметами детям нельзя пользоваться самостоятельно | 1. Д/и «Разложи правильно» (с карточками).  2. Д/и «Доскажи словечко»  3. Игра «Бабушкина шкатулка»  4. Загадки и стихи по теме | | **Май** | Тема: Наш друг светофор  Лексическая тема: Транспорт  Задачи: 1. Закреплять знания о том, что улица делится на две части: тротуар и проезжую часть.  2. Закреплять знания о безопасном поведении на дороге.  3. Развивать наблюдательность к дорожным знакам и работе светофора  4. Продолжать работу по расширению представлений о различных видах транспорта | 1. Игровая ситуация «Приключения светофора» Игра «Светофор»  2. Д/и «Транспорт», «Угадай-ка, на чем повезешь», «Собери светофор».  3. Экскурсия к светофору.  4. Ситуация общения «Как правильно вести себя на дороге»  5. Стихи «Домик у перехода» А. Усачев.  «Переход» Р. Баблаян, «Самый лучший переход» Я. Пишумов, «Светофор» Кожевников.  6. Загадки про светофор  7. Подвижная игра «Цветные автомобили» |     Перспективный план по работе с родителями по формированию здорового образа жизни в средней группе МБОУ ЦО №9 строение5 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | | | |
| **№ п/п** | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Совместная подготовка к учебному году. | Папка- передвижка «Режим дня», «Рекомендации психолога, логопеда», «Задачи на новый учебный год», «Что должно быть в шкафчике | Нацелить, приобщить родителей к активной, совместной работе в новом учебном году. | Беседы по подготовке детей к учебному году, необходимости витаминизации, Советы специалистов (диагностика психолога). | Воспитатели  Педагог -психолог |
| 2. | Консультация «Здоровьесбе-регающие технологии в ДОУ» | Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». | Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы. | Советы и консультации по сохранению и физического и психического здоровья детей, совместное создание психологического комфорта. | Зам. директора ЦО, воспитатели |
| 3. | Консультация  «Занятия по обучению плаванию» | Открытое занятие по обучению плаванию. | Познакомить родителей с методами и приемами обучения плаванию в ДОУ. | Беседы и консультации с медсестрой и инструктором по физкультуре. | Медсестра,  инструктор по физкультуре |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | | | | | |
| **Не- де- ля** | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Информационный стенд-«Прививки» | Организация профилактических мероприятий против гриппа и ОРВИ. | Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологичес-кой культуры у родителей, cодействовать в становлении культуры здоровья в семье. | Индивидуальные беседы и консультации для родителей | Медсестра, воспитатели. |
| 2. | Разработка рекомендаций по оптимизации питания | Фотоотчет «Режимные моменты в нашей группе». Как воспитывать самостоятельность. | Обеспечение позитивного психологического самочуствия ребенка, эмоционального благополучия | Анкеты (рекомендации и пожелания по работе группы) | Воспитатели, ст. воспитатель. |
| 3. | Родительское собрание  Психофизические особенности детей 4-5 лет. | Папка-передвижка. | Познакомить родителей с  Психофизическими особенностями детей 4-5 лет. | Информация о развитии психических процессов для детей 4-5 лет. | Воспитатели. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НОЯБРЬ** | | | | | |
| **Не- де- ля** | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Развитие моторики. | Отчет о работе с детьми в виде показа детских работ. Игры тренинги (видеопоказ)- «Пальчиковая гимнастика». | Заинтересовать родителей совместной педагогической деятельностью с детьми, нацеленной на их дальнейшее гармоничное развитие | Индивидуальные рекомендации | Воспитатели. |
| 2. | Релаксация | Беседа на темы «Взаимодействие с тревожными детьми», «Проблемы засыпания вашего ребенка»  Знакомство с комнатой психологической разгрузки в ДОУ | Снятие напряжения, повышение эмоционального настроя | Работа с родителями по проблемам взаимодействия с детьми | Воспитатели, педагог психолог, родители. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | | | |
| **Не- де- ля** | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | «Зимняя прогулка в детском саду» совместно с родителями. | Фотоотчет «Мы гуляем»  Мониторинг-динамика простудных заболеваний, использование нетрадиционных средств профилактики простудных заболеваний(лук, чеснок, витаминизация), папка-передвижка. | Снижение уровня заболеваемости в группе,  обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников | Беседа о правильной одежде в зимний период, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка | Воспитатели, родители. |
| 4. | Детский травматизм в зимний период | Папка передвижка  «Зимние травмы у детей» | Уменьшение детского травматизма. | Рекомендации по обязательной организации двигательной активности в зимний период | Медсестра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | |
| № | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | «Правильная осанка-залог здоровья всего организма» | Информационный стенд-«Профилактика нарушения осанки у детей». Атрибуты и материалы для проведения перечисленных мероприятий | Предупреждение нарушений правильной осанки, профилактика заболеваний позвоночника | Пополнение группового инвентаря для проведения ортопедической и другой гимнастики | Воспитатели. |
| 2. | «Как мы проводим артикуляции-онную гимнастику» | «Пальчиковые игры в нашей группе»,  «Гимнастика язычка».  Папка-передвижка, информационный стенд.  Папка-передвижка. | Развитие речи воспитанников, укрепление артикуляционного аппарата, правильного звукопроизношения | Беседы с логопедом. | Воспитатели, логопед. |
| 3. | Дружеская встреча «Спорт, игра, дружба». | Объявление-приглашение на праздник, организация фотовыставки после праздника.  Сценарий, атрибуты. | Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместно-спортивной деятельности. | Подготовка призов за участие в соревнованиях. | Воспитатели, инструктор по физвоспитанию.  Родители. Муз. Руководитель. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | |
| № | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в нашей группе | Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке | Обеспечение высокого уровня физической активности воспитанников, решение оздоровительных задач, cодействие становлению культуры здоровья в семье | Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физ.занятий в д/саду | Воспитатели, инструктор по физкультуре. |
| 2. | Тренинг для родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики» | Семинар, информация на стенде, копилка советов психолога. | Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком ,создание положительного микроклимата в семье и детском саду | Беседы с педагогом психологом. | Воспитатели педагог -психолог. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МАРТ** | | | | | |
| № | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших малышей» | Фотовыставка «Как мы занимаемся зрительной гимнастикой», наглядная информация с практическими советами в папке- передвижке. | Сохранение и укрепление зрения воспитанников | Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья, постоянное информирование родителей | Воспитатели. |
| 2. | Пополнение копилки игр и упражнений на развитие эмоциональ-ной сферы | Фотовыставка «А мы играем! », наглядная информация в папке- передвижке. | Обеспечение позитивного самочувствия ребенка, социально-эмоционального благополучия в семье и в детском саду | Телефон доверия, родительская почта, тренинги по вопросам индивидуального подхода и психо-физического благополучия воспитанников | Воспитатели, педагог- психолог |
| 3. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке весной | «Как одеть ребенка на прогулку в весенний период»-папка передвижка. | Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в детском саду | Оздоровление после  болезни, советы, рекомендации в родительской копилке | Воспитатели |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | |
| № | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | «День здоровья»  «Мама, папа, я спортивная семья» | Стенгазета  «Быть здоровым - здорово». | Заинтересовать родителей совместно-спортивной деятельности с детьми | Привлечение к участию в соревнованиях, подготовке атрибутов для проведения мероприятия. | Воспитатели, инструктор по физкультуре. |
| 2. | Озеленение и благоустройство участка совместно с родителями | Информация на стенде «Клумбы радости», «Наши зеленые друзья», «Зеленый уголок у дома». | Привлечение родителей к подготовке группы участка к летнему периоду работы. Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве участка. | Подбор цветов, растений для участка, высадка огорода, покраска участка. | Воспитатели, родители. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МАЙ** | | | | | |
| № | **Активные формы работы** | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Музыкально–спортивный праздник на улице вместе с родителями «Лето встречаем - здоровьем тело наполняем!». | Статья «Как уберечь ребенка от травм» (профилактика детского травматизма). | Развивать у родителей желание участвовать в групповых делах и развлечениях, воспитывать заинтересованность и инициативу. | Консультации о профилактике заболеваемости и об использовании физкультуры и закаливания дома. | Воспитатели, родители, дети. |
| 2. | Cоставление планов на летне-оздоровитель-ный период совместно с родителями | Семинар-практикум «оборудование для игр с ветром, песком и водой» -составление фотоальбома | Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье | Консультации для родителей по вопросам адаптации, физического и психического развития детей среднего возраста | Воспитатели, родители, медсестра. |
| 3. | Школа родителей по вопросам закаливания | Папка-передвижка, памятки для родителей. | Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье | Выявление потребностей родителей в мероприятиях, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. | Воспитатели,  Медсестра. |

## Рациональное питание. Гигиена питания

Рациональное питание –это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на 6 основных типов:

* углеводы,
* белки,
* жиры,
* витамины,
* минералы,
* элементы и вода.

Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

**Углеводы** – основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно их много в крупах и фруктах.

**Жиры** также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящие другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало ).

**Белки** служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, горох, фасоль, рис, орехи.

**Витамины** необходимы организму для нормального роста, для развития обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивость организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.

**Минеральные вещества** служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

**Вода** – один из наиболее важных компонентов организма, составляющих 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 литров.

В вашем возрасте для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Конечно, ваше питание зависит от семейных традиций, но многое определяете и лично вы. Старайтесь употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями. Для того, чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил.

* Первое из них – относиться к еде с уважением и ответственностью. Во время приема пищи не следует смотреть телевизор и слушать радио.
* Каждый кусок желательно пережевывать очень тщательно, делая не менее 30 жевательных движений. Самые тонкие ароматы пища выделяет вследствие длительного пережевывания. Чем тщательнее пища пережевывается, чем дольше слюна воздействует на пищу, тем лучше желудок будет подготовлен к перевариванию.
* Не следует садиться за стол возбужденным или усталым.
* Питаться по возможности разнообразно и не переедать. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что переесть гораздо опаснее, чем недоесть.
* Воду и соки лучше пить за 15 – 20 минут до еды. Если во время еды и после нее пить, то пищевые соки разбавляются, пищеварение замедляется.

Режим дня

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

 Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

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.

**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!

1. 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, гипервозбудимость 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, чихание) 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, экссудацией — 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 сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или 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).