

# Здоровый ребенок

## *Простые советы родителям*

*Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с детства. Вот несколько советов для вас, родители.*

- Учите детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следите за чистотой лица, учите чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учите пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учите тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учите детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъясните детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Учите детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).
- Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:
  - Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
  - За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.)

- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

*Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.*

Составила: Воспитатель высшей категории Прохорова Л.С.