**10 заповедей здоровья**

***1. Заповедь «Соблюдаем режим дня».***

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое время полноценному сну (своевременное засыпания – не позднее21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

***2. Заповедь «Регламентируем нагрузки».***

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час». Нужно внимательно следить за поведением ребенка. Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может при вести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам

***3. Заповедь «Свежий воздух».***

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна. Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребенка.

***4. Заповедь «Двигательная активность».***

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача и взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

***5. Заповедь «Физическая культура».***

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

***6. Заповедь «Водные процедуры».***

Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

***7. Заповедь «Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела».***

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

***8. Заповедь «Теплый, доброжелательный психологический климат и семье».***

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

***9. Заповедь «Творчество».***

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства. эмоции. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой. Заповедь 10. Питание.

***10. Заповедь «Питание».***

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

• Питание по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).

• Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

• Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

• Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

• Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

• Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.