



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА

Сегодня в условиях ухудшения экологической обстановки учёные отмечают увеличение числа больных людей, начиная с рождения. Поэтому важно уже с дошкольного возраста начинать учить ребёнка управлять своим здоровьем.

Процесс формирования здоровья ребёнка в значительной степени зависит от образа жизни и здоровьесформирующей деятельности семьи.

Вот несколько несложных, но таких важных правил для здоровья Вашего ребёнка и здоровья не только физического, но и психического, которые обязательно нужно установить и соблюдать:

• РЕЖИМ ДНЯ.

Очень важно приучить ребёнка к правильному режиму – в определённое время ребёнок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. Обязательно отвести время для игр и прогулок или подвижных игр. Если режим дня постоянно соблюдается, то ребёнок всегда знает, чем он будет заниматься, формируются определённые формы поведения, появляются привычки, важные для воспитания ребёнка.

• РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Ребёнок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать не позднее 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5 – 2 часа до сна. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой или пр. в неположенное время. Питание должно быть рациональным – достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребёнка в пищевых веществах и энергии. Питание должно быть разнообразным. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жиров и углеводов. Также организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде.



Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

· **РЕЖИМ СНА.**

Нормальная продолжительность сна для ребёнка 5-6 лет – 12-13 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна 1,5 часа. На ночь укладывать детей надо в 9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребёнок быстро заснёт. Ведь именно во сне восстанавливаются клетки головного мозга, растут и развиваются все ткани и системы организма. Длительное недосыпание может привести к переутомлению головного мозга.

Если ребёнок категорически не засыпает днём, необходимо устраивать послеобеденный отдых в комнате, предоставляя ему возможность тихо заниматься любимым делом. Ни в коем случае не следует подменять послеобеденный отдых просмотром мультфильмов или детских передач – это прямой путь к перегрузке нервной системы и развитию неврозов. Если ребёнок днём не засыпает, то ночной сон следует удлинить. Вечером уложить спать ребёнка помогут ритуалы, которые при регулярном выполнении формируют у ребёнка условные рефлексы. Одежда для сна должна быть удобной, из натуральных материалов, предпочтительнее из хлопка. Страх темноты свойственен многим детям. Не стоит в этом случае ругать ребёнка, его надо успокоить, приласкать, уговорить. Можно оставить дверь открытой и включить ночник. Нельзя перед сном разрешать ребёнку смотреть несоответствующие возрасту телепередачи, играть в компьютерные игры – это ведёт к психическому переутомлению и нарушению сна. Также причинами беспокойного сна могут стать острая и тяжёлая пища за ужином, недостаток физической нагрузки днём, стрессовые ситуации, начинающееся простудное заболевание. Воздух в комнате, где спит ребёнок должен быть чистыми и свежим (20 – 22 °), духота не способствует полноценному отдыху.

· **ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**



Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3-4 часов, а летом гораздо дольше.

· **ИГРЫ.**

Уделите время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными.

Вечером перед сном лучше организовать спокойные занятия: рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.

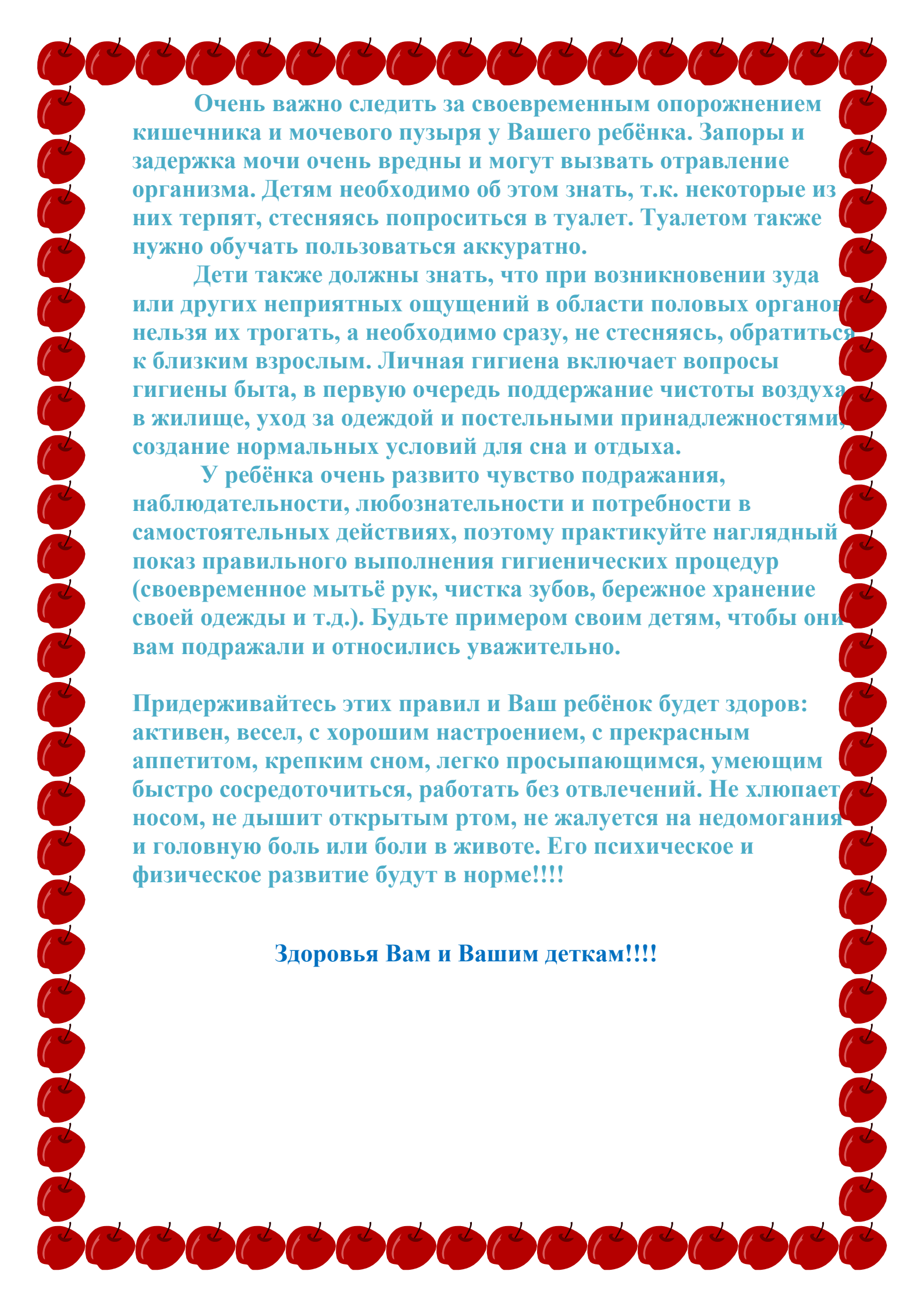
· **ГИГИЕНА.**

Необходима для укрепления здоровья, физического и духовного развития детей. Привитие гигиенических навыков – это неотъемлемая часть культурного поведения, основная роль в этом принадлежит родителям. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене – уходу за своим телом и содержанию его в чистоте. Ребёнок в 5 лет умеет самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди, руки до локтя, обтираться до пояса. Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют ещё и закалывающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Каждый ребёнок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, т.к. зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека.

Обязательно должен пользоваться носовым платком. Ребёнок должен знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов и, если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражении окружающих.

Также, если у ребёнка нет носового платка, то он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что очень вредно. Платок должен быть отдельный для глаз и отдельный для носа (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.



Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у Вашего ребёнка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, стесняясь попроситься в туалет. Туалетом также нужно обучать пользоваться аккуратно.

Дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым. Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

У ребёнка очень развито чувство подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях, поэтому практикуйте наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур (своевременное мытьё рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.д.). Будьте примером своим детям, чтобы они вам подражали и относились уважительно.

Придерживайтесь этих правил и Ваш ребёнок будет здоров: активен, весел, с хорошим настроением, с прекрасным аппетитом, крепким сном, легко просыпающимся, умеющим быстро сосредоточиться, работать без отвлечений. Не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания и головную боль или боли в животе. Его психическое и физическое развитие будут в норме!!!!

Здоровья Вам и Вашим деткам!!!!