

# *В хорошей семье хорошие дети растут*

Необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь определенных целей в жизни, быть счастливым.

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными - это постоянство и систематичность. Но можно назвать их еще проще - образ жизни.

Рано ложиться и рано вставать -  
горя и хвори не будешь ты знать!

## Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно  
играть ребенка  
просыпаться и  
выспаться, кушать,  
спать, гулять в  
одно и то же время.

2. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00 - 22.00, минимальная длительность сна - 8-10 часов).

3. Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики).

5. Все это вселяет чувство безопасности, уверенности, устойчивости.

4. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

1. Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, необходимо ориентироваться на его состояние.

**Заповедь 2.**  
**Регламентируем нагрузки.**

**3. Внимание!**  
Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, во время не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а возможно и болезнь.

4. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.

### **Заповедь 3. Свежий воздух.**

**1. Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу!**

**Недостаток кислорода приводит к**

**значительному ухудшению самочувствия. В**

**проветренном, душном помещении ребенок не**

**может находиться в активном, бодром**

**стоянии, а тем более**

**исполнять какие – либо задания, требующие**

**сосредоточения внимания.**

**2. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом, свежем воздухе минимум 2 час в день и в проветренном помещении во время сна.**

**Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.**

**3. Потребность растущего организма в кислороде**

**более чем в 2 раза**

**превышает его**

**потребность у взрослых.**

**Под влиянием воздушных**

**ванн не только**

**повышается тонус**

**нервной, дыхательной и**

**пищеварительной**

**системы, но и возрастает**

**количество эритроцитов и**

**гемоглобина в крови.**

Смолоду закалишся, на весь век  
сгодишся.

### ***Заповедь 4. Двигательная активность.***

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача 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.

### ***Заповедь 5. Физическая культура.***

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

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

### **Заповедь 6. Водные процедуры.**

- Обливание утром после сна и вечером перед сном прохладной или холодной водой.
- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в 2 раза длиннее, чем холодного).
  - Обтирание мокрым полотенцем, обширное умывание.
- Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

### **Заповедь 7. Простые приемы точечного массажа.**

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 и регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Мельница сильна водой, а человек едой

## Заповедь 8. Питание.

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

1. Питание по режиму (выработайте у ребенка привычку - есть в строго определенные часы);
2. Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витаминами и минеральными веществами (особенно в осенний период).
3. Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
4. Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов);
5. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
6. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

# Д е т и - т в о р ц ы

## Заповедь 9. Творчество.

1. Дети – творцы.  
Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.  
В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.  
Через творчество ребенок постигает гармонию.

2. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование (красками, карандашами, фломастерами, мелками, ватными палочками и др.);
- лепка (пластилин, глина, тесто);
- изготовление поделок из бумаги;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;
- занятия музыкой и пением.

Все это дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.



# В хорошей семье хорошие дети растут

**1. 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. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком**

**Заповедь 10. Теплый, доброжелательный климат в семье**

**2. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.**

**3. Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, предлагается установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:**

- **Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;**
- **Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;**
  - **Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;**
- **Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;**
- **При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть);**
- **Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).**

# Р.С НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ В ОБЩЕНИИ!

## Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном; на крик, на раздражение.
- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах); на агрессию и злость.

Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»).

В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы питаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.