**Бережём здоровье детей вместе или 10 заповедей здоровья**

**Заповедь 1. Соблюдаем режим дня**

 Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов). Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

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

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. 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 дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребенка - то за этим, как правило, следуют - истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь!

**Заповедь 3. Свежий воздух**

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении: - обязательно во время сна; - обязательна двигательная активность на свежем воздухе - минимум 2 часа в день.

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

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. 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. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк: это - Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками: Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

**Заповедь 6. Водные процедуры**

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

**Заповедь 7.** **Простые приемы массажа и самомассажа: Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела**

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма.

**Заповедь 8.** **Теплый, доброжелательный психологический климат в семье**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет 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 9.** **Творчество**

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

**Заповедь 10.** **Питание**

В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты. особенно весной ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.