

Кодекс здоровья

1. **Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!**
2. **Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.**
3. **Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.**
4. **Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.**
5. **Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.**
6. **Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.**
7. **Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.**
8. **Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.**
9. **Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.**
10. **Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.**
11. **Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.**
12. **Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.**
13. **Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.**
14. **Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.**
15. **Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!**
16. **Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!**

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует

систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаляющих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топание в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромолампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.

Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.