



## «КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»

Здоровье – основное условие, определяющее современное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия.

Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психического развития ребенка, является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха, игры. Необходимо соблюдать постоянные интервалы между приемами пищи, отводить время для ежедневных прогулок, менять виды деятельности.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей).

## ЗАПОВЕДИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может благодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему: это естественный закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам – у него она своя.
5. Не унижай.
6. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, умным и т. д. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

## Меры профилактики и предупреждения

## простудных заболеваний

1. Одна из возможностей - сделать маленькому прививку. Как показали наши наблюдения, после нее детки болеют реже, а если это все же случается, то они переносят грипп легче и без осложнений
  - ✓ Единственная причина, по которой ребенку не стоит делать прививку это аллергия.
  - ✓ Отложить ее на месяц придется в том случае, если малыш заболел какой-нибудь инфекционной болезнью.
2. Хорошо укрепляет иммунитет закаливание. Поговорите с педиатром, он посоветует, какие процедуры подойдут малышу.
3. Чтобы защитные механизмы работали правильно, им нужны витамины и прежде других - А, В, Е, С. Поэтому подберите для маленького поливитаминный комплекс, который соответствовал бы его возрасту.

## Чем отличаются ОРЗ, ОРВИ, простуда от гриппа.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) - это целая группа болезней, которые имеют общие черты: их вызывает инфекция (бактерия или вирус), она "поселяется" и размножается в дыхательных путях маленьких и взрослых и провоцирует недомогание с бурным началом и продолжением.

- ❖ Чаще всего причиной ОРЗ становятся вирусы, и тогда болезнь назовут острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). Таких микроорганизмов очень много, более 200, а вирус гриппа - один из самых известных.
- ❖ Надо сказать, что бывают случаи (это примерно 25-30%), когда ОРВИ вызывают сразу несколько возбудителей.
- ❖ Что касается простуды, то такой болезни не существует, хотя ОРЗ зовутся так не без оснований. Они действительно чаще появляются в холода, и на это есть несколько причин.
  - Во-первых, вирусы, которые их вызывают, гораздо лучше чувствуют себя в прохладную и

пасмурную погоду, чем в теплые и солнечные дни.

- Во-вторых, если малыш замерзнет, его иммунная система может немного ослабеть и вирусу будет проще проникнуть внутрь.
- В-третьих, в холодную пору контакты между людьми становятся ближе, и обмен возбудителями упрощается.
- ❖ Чтобы заразиться ОРВИ малышу достаточно оказаться поблизости от чихающего или кашляющего взрослого, у которого есть даже самые скромные признаки болезни.
- ❖ Если в городе началась эпидемия гриппа, нужно принимать экстренные меры защиты, которые, по сути, являются предупреждающим болезнью лечением.
- ❖ Большое значение в этом деле отводится химическим препаратам, которые должен выписать малышу врач. Эти лекарства надежно и быстро защищают от всех возбудителей ОРЗ.
- ❖ Можно полоскать рот отварами трав (ромашки, календулы, шалфея), соком калахоэ (10-20 капель на 1/2 стакана воды)