

**5. Прогулки** только укрепляют здоровье, но и дают ребенку значительный объем информации. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру.



**6. Важнейшим условием** охраны здоровья ребенка является **обеспечение его безопасности**. Нужно не только ограждать ребенка от возможных травм в игровой деятельности, но и формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий, игр.



**7. Необходимо также оберегать нервную систему ребенка** от перенапряжения, избытка впечатлений, стрессовых ситуаций.

**8. И нельзя забывать о правильном питании детей.** Именно сформированные с детства пищевые привычки обеспечивают отсутствие проблем с пищеварением в будущем.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## Здоровье детей в Ваших руках

*Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей*



**Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища.**  
**(Геродот)**

**Уважаемые родители! От Ваших действий сегодня зависит здоровье Ваших детей завтра. Вот то немногое, что Вы можете сделать уже сейчас:**



**1. Создание благоприятного морального климата в семье,** что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в стремлении прийти на помощь.

**2. Тесная, искренняя дружба детей и родителей,** их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.



*Если человек следит сам за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Сократ*

**3. Повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.** Не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.



**4. Здоровый образ жизни** немислим без **создания нормальной экологической среды в доме.** Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — увы, не способствуют укреплению здоровья. Вместе с детьми можно обсудить расположение мебели, навести порядок, проветрить комнаты и т.п. Украсят интерьер живые цветы. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.