

# Консультация для родителей

# Простые правила

# здорового образа жизни

## Правило 1: Нет тепличным растениям!

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку - это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

## Правило 2: Вы хотите поговорить об этом?

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда веселым и с интересом.

## Правило 3. Доверяй, но проверяй!

Не смотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе - если сам болен, не заражай других.

## Правило 4: Сбалансированное питание - основа здоровья ребенка.

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей - это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай! Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

#### Правило 5: Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Если с советских времен всем нам хорошо известна магическая формула абсолютного счастья: «если хочешь быть здоров - закаляйся!» И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

#### Правило 6: Страховой полис для иммунитета

Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет - от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство иммуномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Одна из таких хитростей - это промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используется (0,85 - 1%-ный) раствор поваренной соли или же специальные препараты на основе морских солей, продающиеся в аптеках. После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Помимо этого нужно не забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и других мест повышенного скопления микробов.

## Спасибо за внимание!

Подготовила воспитатель по физической культуре  
Белошейкина О.А.

Ещё больше информации на нашем сайте:

<http://bskdou8.ru/>