**РАСТИМ ЗДОРОВЫМ МАЛЫША**

**(для родителей, воспитывающих детей раннего возраста, не посещающих образовательные организации)**

**Залог здоровья – правильное питание.** Его основы достаточно просты: больше фруктов, овощей и жиров растительного происхождения. Обязательны каши, рыба, мясо, а также молочные и кисломолочные продукты. При этом из рациона следует исключить легкоусваеваемые углеводы (торты, конфеты, шоколад), слишком жирную, а также жареную пищу. Свинину лучше заменить курятиной или телятиной, пирожные – сухофруктами.

**Зарядка и активный образ жизни**. Для здоровья нужно движение. Чем активней ребенок, тем лучше развиваются мышцы, опорно-двигательная и дыхательная система. Также ускоряется обмен веществ, что уменьшает количество токсинов в организме.

**Табу на телевизор и компьютер.** Время, проведенное за этими устройствами, необходимо строго контролировать, ведь они плохо влияют на глаза, да и на организм в целом (электромагнитное излучение). Тщательно подбирайте фильмы, мультфильмы и телепередачи, которые смотрит ребенок. Поступающую к нему информацию важно контролировать. Это необходимо для морали и психического здоровья малыша.

**Также нужно давать ребенку возможность самореализации**. Наиболее часто она осуществляется в игровой деятельности. Так что по возможности не следует её ограничивать. Хочет она поиграть в повара Вашими кастрюлями, позволяйте, ведь это не только игра, но и репетиция взрослой жизни. Ребенку необходим простор для деятельности. Причем Вам даже не придется его создавать. Любой малыш может сделать игру из чего угодно, и ваша задача поддержать его в этом.



**Будьте уверены в том, что ваш ребёнок — здоров, и пусть эта уверенность передаётся вашему малышу. Положительный настрой, доверительные отношения, благоприятная семейная атмосфера, любовь и поддержка родителей — вот что поможет вырастить ребёнка здоровым.**

Забота о здоровье ребенка должна начинаться с самого раннего возраста, а еще лучше до его рождения, ведь на физическое состояние младенца влияет не только поведение матери во время беременности, но и образ жизни обеих родителей до зачатия малыша. Так что если хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровой, красивой, жизнерадостной и успешной личностью, тщательно заботиться о его здоровье надо начать как можно раньше.

**Десять советов родителям о здоровье детей**

**Совет 1**. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

**Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

**Совет 3.** Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

**Совет 4**. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (оториноларинголога).

**Совет 5**. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

**Совет 6**. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

**Совет 7**. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

**Совет 8**. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

**Совет 9**. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

**Совет 10.** Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

**Помните,** что, если Ваш ребёнок, на Ваш взгляд, нуждается в помощи узких специалистов (логопед, психолог, дефектолог), Вы можете обратиться в консультационный пункт в любом дошкольном образовательном учреждении, ППМС центр (в образовательных организациях, расположенных по месту жительства). Специалисты помогут Вам определить уровень актуального развития малыша, дадут рекомендации по его дальнейшему сопровождению, воспитанию и развитию.