**10 золотых родительских правил, соблюдение которых поможет вам вырастить сильного, здорового и счастливого малыша.**
• УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ
• ИЗБАВЬТЕ ДОМ ОТ ТОКСИНОВ
• ПРИУЧАЙТЕ К ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ
• УВАЖАЙТЕ ДЕТСКИЙ СУВЕРЕНИТЕТ
• БЕРЕГИТЕ ОТ СТРЕССОВ

Одно из золотых правил футбола гласит: «не своди глаз с мяча». Так и в воспитании главное — уделять как можно больше внимания своему ребенку. Только так можно научиться понимать его нужды. Но даже самые заботливые родители время от времени попадают в тупик. Это процесс закономерный. Однако многих неблагоприятных ситуаций можно избежать, если придерживаться основных правил воспитания здорового ребенка.
**Золотое правило №1: Кормите правильно**
Большинство наших болезней — родом из детства. Если кормить ребенка полноценно и правильно, можно благополучно миновать диатезные щечки, аллергию на пыльцу и шерсть животных, ожирение, неврозы, астму и многие другие проблемы, которые дают о себе знать гораздо позже. **Боритесь за грудное молоко.** Дети, выращенные на грудном вскармливании, меньше простужаются, болеют отитами и страдают от расстройств пищеварения. Они даже, по некоторым данным, имеют более высокий интеллект в будущем. Лучше кормить ребенка до года, хотя некоторые врачи считают, что после 6 месяцев вскармливания грудное молоко уже теряет свою актуальность как средство питания и защиты. **Не спешите вводить прикорм.** То, что ребенок хорошо ест и быстро набирает вес, еще не повод для форсирования событий. Если вы начнете давать ему соки и каши слишком рано, то можете спровоцировать диатез и другие недуги. А продукты, содержащие аллергены, — цитрусовые, коровье молоко, яйца, ананасы, клубнику, изделия из пшеничной муки — вообще отложите до тех пор, пока ребенку не исполнится 1,5—2 года. **Расширяйте вкусовые пристрастия.** Чем раньше ребенок распробует овощи, зелень и крупы, тем больше шансов, что он будет любить их в будущем. Пробуйте еще и еще, некоторые малыши только с 8—10 раза понимают, что новое блюдо им нравится. Причем предлагать все новое нужно до еды, пока ребенок голоден. **Приучайте к воде.** Не спешите давать ребенку до двух лет купленные в магазине соки. Сначала дайте ему возможность полюбить простую воду. В фабричных соках много сахара, который провоцирует кариес, от цельного молока бывают диатез и проблемы с пищеварением.

**Если малыш часто просыпается по ночам, значит, вы мало держите его на руках, и ему недостает общения с вами.**

**Общайтесь с ребенком**
Вы должны находиться в постоянном тесном контакте с малышом — физическом (через звуки, прикосновения и улыбки) и эмоциональном (через чувства и мысли). Именно так закладываются глубинные основы ваших крепких родственных отношений в будущем.
Говорите и слушайте. Зрительный контакт, «гуление» с малышом, монотонное повторение простых слов имеют очень большое значение для развития его эмоциональной сферы. Все это дает чувство защищенности от окружающего мира. Слушая ребенка и наблюдая за ним, вы учитесь лучше понимать его нужды и характер, распознавать причины недомоганий и плохого настроения малыша. **Чаще берите на руки.** Не бойтесь испортить его вниманием — до 9 месяцев дети не способны манипулировать взрослыми, им просто требуются ваши тепло и руки. **Не ругайте на людях.** Сделайте над собой усилие и перенесите выяснение отношений в безлюдное место. Критикуйте ребенка конструктивно.
**Золотое правило №3:** Оздоровите свой дом
Все родители стараются оградить своего кроху от «химии». Некоторые делают это даже слишком усердно, хотя снизить уровень вредного влияния домашних токсинов на неокрепший детский организм можно гораздо проще.
**Избавьтесь от пластика.** Большинство изделий из пластмассы и винила содержат фталаты — вредные химические вещества, которые весьма отрицательно сказываются на работе эндокринной системы. Может нарушиться гормональное развитие, повыситься риск развития ожирения и рака репродуктивных органов во взрослом возрасте. Отдавайте предпочтение игрушкам из менее вредной твердой пластмассы или из дерева. Выбирайте альтернативные средства ДЛЯ уборки. Раковины и унитаз дезинфицируйте обычным уксусом. ДЛЯ чистки берите пищевую соду. Не пользуйтесь тальком: уже доказано, что он обладает канцерогенными свойствами.
Фильтруйте воду. Горячая хлорированная вода сушит кожу и при соприкосновении с телом выделяет вредный газ. Поэтому целесообразно установить фильтр не только на кухне, но и в ванной комнате.
**Правило №4: Развивайте интеллект**
Делать это нужно ненавязчиво, предлагая ребенку разные виды творческо-познавательной деятельности. **Учите его слушать.** Читайте, рассказывайте сказки, пойте своему малышу, даже если вам кажется, что он еще мал для таких занятий. Тогда он скорее научится правильно говорить и раньше освоит азбуку. А вот просмотр телепередач надо ограничить — визуальную информацию ребенок воспринимает легче, и мозг при этом работает не в полную силу. К тому же малыш отучается внимательно слушать. В будущем это может создать проблемы с обучением. **Развивайте воображение.** Прежде чем познакомить ребенка с книжкой-раскраской, дайте чистый лист бумаги и побудите его творить, экспериментировать с цветом. Чем раньше вы предоставите ему творческую свободу, тем больше шансов развить таланты. Надо только обеспечить малыша достаточным количеством подручных средств и подсказать начало игры или сказки, которую он уже придумает сам.

**Беспокойство о будущем — абсолютно естественное родительское состояние, но оно часто лишает вас оптимизма, а ребенка — уверенности в себе.**

**Золотое правило №5: Прививайте вкус к здоровой пище**
Это нужно делать с детства. В школьном возрасте бороться с чипсами, колой и прочей «неправильной» едой будет уже сложно. **Учите считать калории.** Обращайте внимание ребенка на этикетки, где указан состав продукта, количество белков, жиров, углеводов и калорий. Зачитывайте их вслух, вовлекайте ребенка в процесс покупки. Например, объясните ему, чем обогащенные продукты — каши, мюсли, йогурты — отличаются от обычных. **Не заставляйте есть насильно.** Ваше дело предложить еду, а право ребенка — от нее отказаться. Не переживайте по этому поводу, лучше предложите ему выбор из сходных по пищевой ценности продуктов.

**Перенесите телевизор в недоступное для ребенка место, и у него сразу появится желание пойти погулять.**

**Золотое правило №6: Поощряйте движение**
Даже из плохих едоков и «худышек» иногда вырастают очень полные дети. Поэтому начинайте приучать ребенка к гимнастике как можно раньше. **Подавайте пример.** Бегайте вместе с ребенком, чаще ходите пешком, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, поручите ему часть домашней работы. Следите за тем, чтобы большая часть его дня проходила в движении, стимулируйте активные игры со сверстниками на свежем воздухе. **Переставьте телевизор.**Переместить его из гостиной во взрослую спальню или кабинет. Ожирение чаще всего встречается у малоподвижных детей, проводящих много времени у голубых экранов.
**Золотое правило №7: Приучайте к самостоятельности**
Мы чересчур опекаем и контролируем своих детей, у них возникает чувство неудовлетворенности из-за невозможности повлиять на ситуацию, и рано или поздно дети устраивают «бунт», подавить который бывает очень сложно.
**Предлагайте выбор.** Например, не говорите: «Я хочу, чтобы ты сейчас же сел за уроки». Скажите: «Ты сделаешь уроки сейчас или сначала немного поспишь?»**Советуйтесь с ребенком.** Научитесь считаться с его интересами. Почаще спрашивайте, чего он хочет, а не ставьте перед фактом, если идете на прогулку или в гости.
**Золотое правило №8: Берегите от стрессов**
Стрессы испытывают не только взрослые, но, к сожалению, и дети. Вот несколько способов уменьшить их негативные последствия. **Не перегружайте эмоциональную сферу ребенка.** Не давайте ему перевозбуждаться, подбирайте игры и занятия по возрасту. То, что подходит старшим детям, не годится малышам. Шумные коллективные игры, многолюдные вечеринки, дальние туристические поездки противопоказаны детям до 3 лет.
**Золотое правило №9: Избегайте токсинов**
Вместе с пищей ребенок может получить и немало токсинов, причем в повышенных пропорциях. **Читайте этикетки.** Насторожитесь, если в словосочетаниях химических элементов встречается «нитрат» или «нитрит». Не покупайте продукты, в состав которых входят аспартам, искусственные консерванты, красители. **Покупайте российское.**Старайтесь покупать отечественных кур и мясо, в импортных встречаются гормональные добавки. **Удаляйте жир с мяса.** Именно в нем накапливается больше всего вредных веществ. Промывайте сырое мясо теплой водой с содой и варите его подольше, причем мясной бульон ребенку давать не следует.
**Золотое правило №10: Будьте оптимистом**
Ребенку нужна счастливая и уверенная в себе мама.
**Живите настоящим.** Излишняя озабоченность будущим только вредит. Тем более что чаще всего эти мысли имеют негативную окраску, вы боитесь плохого и тем самым программируете себя и ребенка на неудачу.

**НА ЗАМЕТКУ:**
Не учите читать слишком рано Русский феномен «самой читающей нации в мире» ученые отчасти объясняют и тем, что в России дети начинают читать в 6-7-летнем возрасте. Потому они и имеют гораздо более устойчивые навыки чтения и лучшую грамотность, чем, скажем, во Франции, где чтению учат уже с трех лет.

**Проект**

**«Как воспитать здорового ребенка».**

**Составила : Мухина Ю.И. – Соц.педагог МБОУ ЗСОШ №6.**