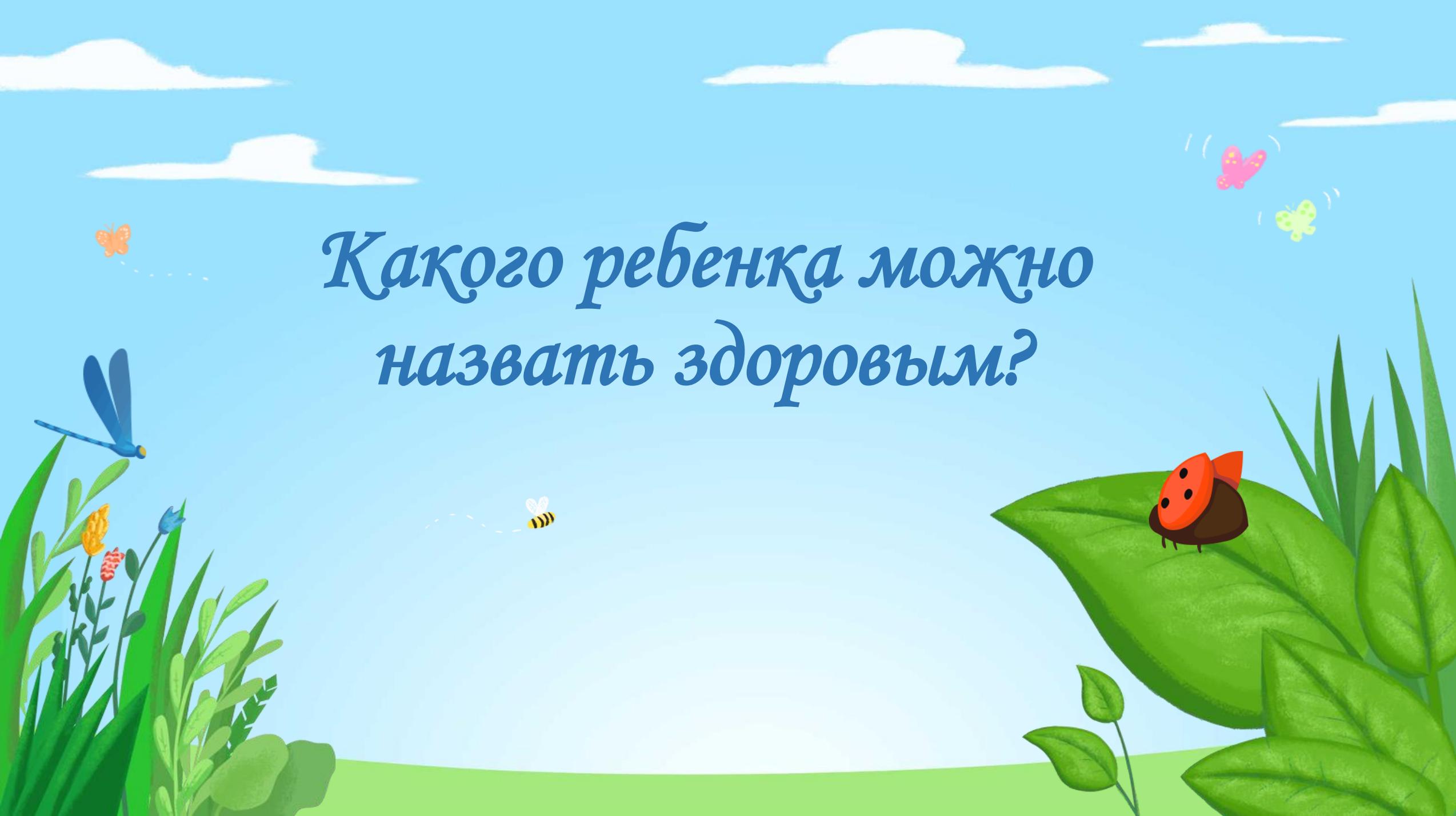


*Какого ребенка можно  
назвать здоровым?*



Здоровый ребёнок – это не просто "неболеющий" ребёнок.  
Это ребенок, который:

Физически развит и активен

Эмоционально стабилен и благополучен

Социально адаптирован

Психически здоров и любознателен

Имеет здоровые привычки



## Как понять, что ваш ребёнок здоров?

Обратите внимание на следующие моменты:

- 1) настроение и поведение: ребёнок жизнерадостен, активен, любопытен, не проявляет чрезмерной тревожности, агрессии или апатии.
- 2) физическое состояние: хорошо спит, хороший аппетит, активно двигается, кожа чистая, глаза ясные.
- 3) развитие: соответствует возрастным нормам в физическом, умственном и эмоциональном развитии.
- 3) общение: легко идет на контакт, умеет дружить, играть с другими детьми.
- 4) самостоятельность: постепенно осваивает навыки самообслуживания, проявляет инициативу.

## Признаки психологического здоровья:

- способность справляться с трудностями в сложных незнакомых ситуациях;
  - чувство уверенности и доверия
  - формы проявления эмоций и поведения соответствуют ситуации и вероятным чувствам ребенка;
- достаточный диапазон чувств, которые ребенок не боится испытывать.

## Признаки психомоторного неблагополучия у дошкольников:

- со стороны мышечного тонуса - сгорбленность, приниженность, подавленность, напряженность поз (втянутая в плечи голова, руки прижаты к корпусу, пальцы напряжены или сжаты в кулаки);
- со стороны походки ребенка — на цыпочках, неуверенная, вялая, спотыкающаяся или как у манекена;
- со стороны общей моторики — бесцельные, непродуктивные движения или психомоторная заторможенность;
- со стороны жестикуляции и мимики — вялая, бедная, маловыразительная, возможно гримасничанье или неподвижность лица;
- со стороны речи — невнятная, невыразительная, монотонная речь, возможны заикания.

Что можете сделать вы, родители, для здоровья своего ребёнка?

1) Создайте благоприятную атмосферу в семье: Любовь, поддержка, доверие – это основа эмоционального **здоровья**.

2) Обеспечьте правильное питание и режим дня: сбалансированное питание, достаточный сон и физическая активность – залог физического **здоровья**.

3) Поощряйте активность и игры: Движение – это жизнь! Пусть ребёнок больше времени проводит на свежем воздухе, играет в подвижные игры.

## Что можете сделать вы, родители, для здоровья своего ребёнка?

- 4) Развивайте его любознательность: читайте книги, гуляйте, посещайте интересные места, отвечайте на его вопросы.
- 5) Учите его справляться с эмоциями: помогайте ему понимать и выражать свои чувства, учите находить **конструктивные** способы решения проблем.
- 6) Регулярно посещайте врачей: профилактические осмотры помогут вовремя выявить и предотвратить **возможные проблемы**.
- 7) Будьте примером: ваши собственные **здоровые** привычки – лучший пример для вашего ребёнка.