**Консультация для родителей:**

**"Здоровья состоит из мелочей."**

Мечта любой мамы - это здоровый счастливый ребенок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым ?

Правильное питание, витамины, закаливание, равномерное физическое развитие - очень важны. А что ещё родители могут сделать в домашних условиях для укрепления здоровья детей ?

* Самое главное при уходе за ребенком - создать благоприятную эмоциональную атмосферу.
* Перед сном комнату ребенку проветривать каждый вечер (не забывать о проветривании и в течении дня).
* При купании чередовать травяные ванны с ваннами с морской солью - подобные ванны оказывают благотворное влияние не только на кожу, но и укрепляют иммунитет.
* При выборе одежды желательно избегать изделий из синтетических материалов, а обувь должать быть по размеру, а не на вырост.
* Дома нужно следить за осанкой ребенка.
* Телевизор и компьютер в доме - повод задуматься о безопасности для д6етских глаз. Объясните и практикуйте правила о том, что близко к телевизору сидеть нельзя, при работе за компьютером важно делать перерывы и т.д.
* Приучать ребенка к личной гигиене нужно с самых ранних лет, постоянно пропагандируя, что чистота - это залог здоровья (соответственно, родители должны позаботится о том, чтобы у ребенка всегда было чистое и свое полотенце, постельные принадлежности, носовые платки и т.д.)

И, конечно, дом должен быть безопасен для ребенка - лекарства убраны далеко, розетки закрыты заглушками, острые углы спрятаны под специальные накладки и т.п. Соблюдение этих всех "мелочей" поможет сохранить и укрепить здоровье ребенка.

Если вам повезло с педиатром, значит, он старается помочь вам не только справиться с заболеваниями ребенка, но и предупредить их. И на сколько важен в лечении комплексный подход - то есть не только лекарства, но и нелекарственный методы, - точно так же этот подход важен в профилактике, в укреплении здоровья ребенка (правильное питание, витамины, закаливание).

Если же с чем-то справиться не получается, нужно обратиться за консультацией к врачу - окулист порекомендует правила оздоровления для глаз; стоматолог покажет ребенку, как правильно чистить зубы; хирург - ортопед даст советы, как избежать сколиоза и плоскостопия.

Советы этих специалистов могут показаться незначительными.

А на самом деле - в этих маленьких правилах о здоровом образе жизни заложена большая сила.

Главное, понять, что здоровья - состоит из мелочей.

И забывать об этих мелочах никак нельзя!