**Безопасность и здоровье детей зависит от взрослых**

С окончанием детского сада жизнь детей значительно меняется. Это достаточно сложный период. У детей появиться необходимость стать самостоятельными. В определенные моменты им нужно будет самим принимать решение и заботиться о своей безопасности. Задача родителей подготовить их к этому.

Уже сегодня детям необходимо прививать навыки самосохранения. Когда дети перестанут посещать детский сад, им придется оставаться дома одним до прихода взрослых. В квартире достаточно много вещей, которые представляют опасность для маленького человека. Это колющие и режущие предметы, электричество, медикаменты, чистящие жидкости и порошки, электроприборы, зажигалки и спички. Об опасном действии вышеназванных предметов нужно периодически рассказывать детям. Дозируя информацию небольшими объемами, по возможности сопровождая эту информацию игровыми моментами. Например, в комнате много дыма что ты будешь делать: звать на помощь, выйдешь из квартиры, намочишь полотенце и закроешь нос. Предложить ребенку: Покажи, как ты это сделаешь. Или: звонок в дверь – как ты поступишь? Откроешь, спросишь: кто там, расскажешь все о себе и своих родителях, не подойдешь к двери?

Рассказывая об опасных действиях некоторых бытовых предметов, вы учите быть детей осторожными, проигрывая определенные ситуации, вы формируете навыки поведения в моменты угрожающие жизни и здоровью ваших ребятишек.

В квартире, на видном месте, необходимо разместить плакат с номерами телефонов служб быстрого реагирования:

Пожарная - 01

Полиция – 02

Скорая помощь – 03 и т.д.

При необходимости изобразите символ каждой службы, чтобы ребенку достаточно было посмотреть и понять, какой номер ему необходим. Там же можно написать номер телефона близких людей: мамы, папы, бабушки и т.д. Обыгрывая различные ситуации, проговаривайте ребенку номера телефонов, просите его назвать их или повторить.

В сентябре детям предстоит пойти в школу. Позаботьтесь о возможности самостоятельного передвижения ребенком до школы и обратно. Покажите ребенку безопасный маршрут. Еще в летний период устройте прогулки по маршруту дом-школа-дом. Научите его обращать внимание на дорожные знаки, соблюдать правила дорожного движения. Это обезопасит ребенка на улицах города. Объясните ему, что движущийся автомобиль не может остановиться мгновенно. Поэтому пешеходу нельзя неожиданно выбегать на проезжую часть даже на пешеходных переходах.

Немаловажный аспект качественной жизни – это здоровьесбережение. Здоровье - это две дополняющие друг друга составляющие части: психологическое здоровье и физическое. Чтобы ребенок был усидчив, жизнерадостен, хорошо учился нужно формировать у него навыки здорового образа жизни. Прежде всего, этому способствует соблюдение режима дня. Если время ребенка рационально расписано: подъем, зарядка, завтрак, занятия, прогулки, прием пищи, выполнение домашнего задания, сон, то ребенок все успевает, он спокоен, осознавая, что у него все в порядке. Его не гнетут тяжелые мысли о не выполненных уроках и поручениях, он не переутомляется, просиживая длительное время за уроками, ложится отдыхать в установленное время, утром с легкостью просыпается. И день начинается с улыбки и вашей и вашего ребенка.

Дети нуждаются во внимании и заботе родителей, им хочется быть рядом с вами. Поэтому найдите время погулять с ребенком вечером. Выходные дни сходить на стадион или лыжную базу. Это сблизит вас с вашим малышом. И послужит призывом к занятиям спортом. А спорт – это здоровье! Прочувствуйте ответственность за будущее вашего ребенка, научите его быть счастливым от учебы, работы, спорта и тогда вам будет радостно от успехов ваших детей.

Климова Н.К., педагог дополнительного образования

Март 2018г