***Важно знать:***

Залогом здоровья сердечно-сосудистой системы является забота о ней в течение всей жизни, начиная с рождения ребенка.  Доказано, что начальные изменения в стенках артерий в форме жировых (липидных) отложений выявляются уже на первых месяцах жизни у 16% детей.

Всемирная организация здравоохранения выделила четыре меры профилактики сердечно-сосудистых патологий у пациентов всех возрастов, в том числе и детей. Эти же рекомендации поддержало и Российское кардиологическое общество. К таким мерам относят:



***1.Правильное питание***

Если ребенок питается правильно, это способствует профилактике ожирения, поддержанию нормального артериального давления, необходимого уровня холестерина и глюкозы в крови.

 «Здоровая тарелка» продуктов питания для ребёнка наполовину состоит из овощей и фруктов, на четверть – из продуктов с высоким содержанием крахмала (картофеля, риса), на четверть – из источников белка (мяса, рыбы, птицы, яйца).

Нужно свести к минимуму потребление ребёнком соли. Постоянное употребление солёной еды является фактором риска развития артериальной гипертонии.

Не стоит давать есть ребенку за двоих.

Исключить употребление чипсов, орешков, фаст-фуда, консервации и других запрещенных продуктов.

***2.Активный образ жизни***

Для профилактики проблем с сердцем дети старше 2 лет должны получать умеренную физическую нагрузку как минимум 30 минут в день. Ежедневно. Как можно больше ходить пешком. Подниматься по лестнице, если это возможно. Помощь по дому в активных делах – это тоже физические упражнения. Родители, запомните: танцы, плаванье, футбол, езда на велосипеде или роликовых коньках – лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей.

***3.Регулярное обследование***

Важно следить за показателями: холестерина и артериального давления. Дети в возрасте с 2-х лет могу сдавать анализ на содержание общего холестерина в крови. Повышенное содержание холестерина является поводом для более тщательного обследования ребенка. В возрасте 3-х лет рекомендовано начать определять артериальное давление. Его повышению способствуют ожирение, избыточное потребление соли, малоподвижный образ жизни.

***4.Отказ от курения***

Не последнее место занимает и вопрос пассивного курения. Ребенок получает рядом с курящими родителями практически столько же дыма, что и родители, поэтому с целью предупреждения сердечно-сосудистых патологий взрослые должны сами не курить и подавать ребенку правильный пример.

Отдельно скажу о курении во время беременности – дети, чьи матери курили в период вынашивания плода, гораздо чаще болеют сердцем и сосудами.

В Федеральном законе РФ от 21.11.2011 № 323-ФЗ **«Об основах охраны здоровья граждан в РФ»** подчеркивается необходимость и приоритетность профилактической работы и формирования здорового образа жизни.

Если у ребенка или его родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведёт осмотр и при необходимости назначит нужные обследования.

Начните заботиться о здоровом сердце вашего ребенка уже сегодня. Это поможет ему стать активным и успешным человеком в будущем.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад общеразвивающего вида №27»

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***Профилактика сердечно –сосудистых заболеваний у детей дошкольного возраста***

******

***Составила:***

***Туровцева Ольга Владимировна,***

***инстуктор по физической культуре***