

Как сберечь здоровье ребёнка.

Все мы знаем, как неблагоприятна экологическая обстановка в наше время. Огромное количество автотранспорта, большое количество промышленных предприятий и ещё много других факторов, ухудшающих наше здоровье и здоровье наших детей. Как же сохранить и укрепить здоровье ребёнка?

Ни для кого не секрет, что у каждого человека есть иммунитет, это защитный механизм, который заложен в нас природой. Нужно лишь помочь детскому организму справиться с негативными факторами окружающей среды. А поможет в этом здоровый образ жизни и здоровое питание! Что же такое здоровый образ жизни ребёнка?

Двигательная активность.

Дети по своей природе, активны и подвижны. Мы сами, родители снижаем эту активность: «Не бегай! Не прыгай!» - очень часто мы так говорим своим детям. Если дошкольники ещё успевают за день набегаться и напрыгаться, то дети школьного возраста практически весь день проводят в сидячем положении – сначала школа, потом домашнее задание. Дайте ребёнку насладиться детством, пусть бегает и прыгает, пока есть охота. Оградите от компьютера, сократите просмотр мультфильмов, чаще проводите время с ребёнком на свежем воздухе.

Занятия спортом.

О пользе занятий спортом известно всем. Это полезно не только для физического здоровья, но ещё и психического, морального, эмоционального состояния ребёнка. Признанный факт, что у детей с ранних лет, занимающихся спортом, хорошо развита дисциплина, чувство ответственности, трудолюбие, прилежание. Безусловно, всё это будет не лишним для ребёнка. Опять же на занятиях спортом, ребёнок сможет удовлетворить потребность в двигательной активности.

Режим дня ребёнка.

Каждый ребёнок нуждается не только в движении, но и в отдыхе. Поэтому правильно организованный режим дня имеет, большое значение для развития детей, укреплению их здоровья. Режим дня так же способствует формированию полезных привычек, укреплению воли и других черт личности.

«Тепличные дети» или о пользе закаливания.

Очень часто мамы испытывают страх, что ребёнок одет недостаточно тепло, и даже если на улице жарко, всё равно стараются укутать малыша. То же самое касается и еды. О прохладительных напитках или мороженом наш ребёнок может только мечтать. Никаких сквозняков, бульканий в холодной воде, хождений босиком по холодному полу. И ещё много запретов мы придумываем, чтобы оградить детей от простуды. Но, к сожалению, они всё равно заболевают. Давно уже замечено, что «тепличные дети» болеют гораздо чаще и тяжелее. Чтобы этого не произошло нужно укреплять иммунитет ребёнка. Одним из способов укрепления является закаливание.

Закаливание – не обязательно только тренировка холодом. Специальные закаливающие процедуры – это и контрастные воздушные и водные процедуры, и солнечные ванны, и множество других методов. Однако не стоит обливать младенца или неподготовленного ребёнка холодной водой. Главный принцип закаливания – это постепенность. Закаливание – самый оптимальный способ сохранить и укрепить здоровье ребёнка.

Здоровое питание.

Если вы хотите организовать для своего ребёнка правильное питание, надо придерживаться нескольких простых правил. Начните с раннего возраста, научите ребёнка отличать здоровую еду от нездоровой. Старайтесь, чтобы еда выглядела, как можно более, привлекательней. Просите ребёнка вам помочь украсить блюдо. Ешьте вместе с ребёнком – станьте личным примером для него. Избегайте полуфабрикатов.

Если вы с раннего детства приучаете своего ребёнка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причём делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены – вы позаботились о его здоровье.

Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных задач родителей!