

Здоровье - это лучшее богатство, которое есть у нас!

(Гиппократ)

Несомненно, нам всем известна простая, но важная истина - здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Ведение здорового образа жизни помогает детям, своевременно и гармонично развиваться, и сохранить здоровье.

Так что же такое здоровье? Напрашивается самый простой ответ, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровый образ жизни и его основы – сложное понятие для маленького члена общества. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты бодр и весел, у тебя все получается.

Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей, которые проводят с ними большую часть их жизни, а именно их родителей. Поэтому нам, взрослым, необходимо прививать нашим детям правильные и здоровые привычки. Именно с них у детей начинает формироваться представление о здоровье. Нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Если вы желаете своему ребёнку здоровья и счастья, то следует придерживаться этих простых рекомендаций, которые помогут избежать многих проблем, касающихся здоровья.

1 - соблюдение режима дня.

Режим дня – это целый ряд привычек, которые ребенок должен освоить. Все начинается утром и заканчивается вечером. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

2 - культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

3 - «Жизнь требует движения»

Аристотель.

Спорт является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на

эмоциональное состояние. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет. Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

4 - свежий воздух.

Здоровый образ жизни детей немыслим без прогулок в любое время года и при любой погоде. Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Если у ребенка крепкий иммунитет, то прогулка в любую погоду не должна быть короче 2 – 2,5 часов, потому как свежий воздух способствует обогащению крови кислородом, улучшению работы сердца, стимуляции клеток головного мозга, а также насыщению витамином D. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

5 - правильный выбор одежды для ребёнка.

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. При выборе одежды для ребенка нужно учитывать правило: нельзя одевать детей чересчур тепло, ведь кожа должна дышать, насыщаться полезными компонентами. Естественно, одежда должна быть выбрана по погоде, но при этом не следует забывать, что тело должно закаляться, приобретать иммунитет. А если малыш всегда одет тепло, то его организм не научится бороться с перепадами температуры, что в дальнейшем приведет к частым простудам. Родители должны следить, чтобы ребенок во время прогулки и не замерз, и не перегрелся.

6 - правильное питание.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Необходимо регулярно рассказывать взрослеющим детям о здоровом образе жизни и необходимости правильно питаться, это поможет

оградить их от бесполезных продуктов: газированных напитков, шоколадных батончиков, чипсов и т. п. Естественно, свои рассказы необходимо подкреплять личным примером.

7 - закаливание ребёнка.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекциям. Закаливание водой, солнцем, воздухом влияет на функционирование внутренних органов, исправную работу нервной и сердечно-сосудистой систем. Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

8 - благополучный климат в семье.

Как уже отмечалось, детство – это период формирования не только физического, но и психологического здоровья маленького человека. И большое влияние на последнее оказывает атмосфера в семье. Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Доказано, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

9 - Положительные эмоции, мысли и смех.

«Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа» Кристофер Якоб Бострём.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека. Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

Правил, способных сформировать здоровый образ жизни ребенка, не так уж много, и все они элементарны для исполнения, а следование им приведет к успеху тех родителей, которые понимают, насколько важен ЗОЖ для детей.

Начните формировать его в своей семье уже сейчас, не откладывая более ни минуты, и уже вскоре вы заметите первые результаты

