

Как укрепить здоровье своего ребенка?

Что влияет на здоровье ребенка? Образ жизни семьи, полезные и вредные привычки, уровень физической активности, соотношение нагрузок и отдыха, качество питания.

Сегодня важно взрослым формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни как у самих себя, так и у детей. Особенно это касается тех, кто с самых первых дней находится рядом с малышом, – его собственных родителей. Жизнь ребёнка полностью зависит от взрослых, которые заботятся о его здоровье, физическом развитии.

Что влияет на здоровье ребенка?

Физическая активность.

Неправильная осанка и плоскостопие, слабый иммунитет и частые болезни, низкая выносливость – это все следствие неактивного образа жизни. Физкультура и спорт по-прежнему являются залогом полноценного физического развития и крепкого здоровья. Поощряйте физическую активность ребенка. Вместо компьютерных игр – прогулки на свежем воздухе, посещение спортивных секций, утренняя зарядка.

Правильное питание.

Злоупотребление «фаст-фудом», промышленными сладостями и газированными напитками, переизбыток приводят к дефициту полезных веществ, гастриту, дисбактериозу и ожирению.

Здоровое питание подразумевает исключение из рациона ребенка продуктов с подозрительным химическим составом, избытком сахара и жира, низким содержанием витаминов и других полезных веществ. Ежедневный рацион ребенка должен включать натуральные продукты – овощи и фрукты, крупы, мясо и рыбу, молочные блюда.

Прогулки на свежем воздухе.

Угрозу для здоровья детей таят в себе не только выхлопные газы автомобилей, но и обычная домашняя пыль. Астма и аллергия, кашель и насморк – самые безобидные последствия вдыхания грязного воздуха. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется

аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Обычно дети с удовольствием принимают участие в играх, организованных их родителями, когда используются мячи, обручи или другие спортивные предметы.

Соблюдение режима.

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью является обеспечение высокой психической и физической активности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Важная составляющая часть режима – сон. Важно, чтобы ребенок засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни. Нервная система ребенка в возрасте 3-6 лет легко истощается при длительном бодрствовании, поэтому дошкольники должны спать еще и днем.

Выполнение режима в сочетании с правильной методикой воспитания детей предупреждает их переутомление

Закаливание.

Укрепление здоровья детей путём закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям и переменам внешней среды: к изменениям температуры, к ветреной и дождливой погоде.

Усвоение культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки являются одним из важных факторов в укреплении здоровья ребенка. Под руководством взрослых детям прививается любовь к чистоте, опрятности, порядку. С раннего детства надо учить детей мыть руки перед едой, опрятно есть, следить за порядком в одежде, бережно относиться к предметам.

Правильно подобранная одежда и обувь.

Правильно выбирайте одежду и обувь ребенка – в соответствии с сезоном, возрастом и двигательной активностью ребенка.

Формирование интереса к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Но если ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу физического воспитания и развития ребёнка.

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто они сами злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов активным видам деятельности и совсем мало уделяют времени закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Вредные привычки родителей прямо и косвенно влияют на формирование этих вредных привычек у детей. Об их разрушительном воздействии на детский организм можно и не упоминать.

Вы любите своего ребенка? Тогда в ваших силах сделать его здоровее и сильнее, выносливее перед негативными факторами окружающей среды, устойчивее к заболеваниям. Помогите ребенку укрепить здоровье!