

Поради батькам, як зберегти здоров'я дитини.

У сучасному світі, коли навколо маленької людини стільки спокус, тільки батьки здатні і повинні захистити його від шкідливих звичок, неправильного харчування, пасивного, малорухливого способу життя та інших небезпечних факторів скорочуючих людське життя. Шановні батьки, не забувайте, що ключ до успіху в зміцненні і збереженні здоров'я вашої дитини - в розумному фізичному, інтелектуально-особистісному розвитку.

Оздоровлення малюка має включати в себе різні компоненти життя дитини. Здоров'я дитини забезпечується за допомогою організації здорового способу життя, компонентами якого є: - фізичне здоров'я дитини це-

- загартовування,
- правильне харчування,
- режим дня,
- гімнастика,
- рухливі ігри, особиста гігієна



- психологічне здоров'я дитини (інтерес, бажання, потреби, емоційний комфорт)
- соціальне здоров'я (поведінка, спілкування, досвід, практика) - моральне здоров'я (здоровий спосіб життя, дружба, доброзичливість, співробітництво)
- інтелектуальне здоров'я (навички, знання, здібності, вміння)

Ось ці всі компоненти потрібно внести в життя дитини, щоб зберегти і зміцнити здоров'я малюка. Навантажуючи м'язову систему ми не тільки виховуємо дитину сильною і спритною, а й розвиваємо її внутрішні органи, серце, легені. Таким чином напружена робота скелетно-м'язової системи веде до вдосконалення всіх органів і систем, робить організм дитини особливо міцним, а головне здоровим. Приділіть увагу психічному здоров'ю - адже щаслива та дитина, якій комфортно і

затишно. Режим дня дитини повинен бути стабільним, гнучким і динамічним,

повинен передбачати різноманітну діяльність дитини з урахуванням стану здоров'я та вікових особливостей

Загартовування допоможе поліпшити діяльність нервової системи, серця, обмін речовин, апетит. Організм дитини адаптується до навколишнього оточення, підвищується опірність до захворювань. Спорт має стати невід'ємною частиною будь-якої людини, яка піклується про своє здоров'я, тому малюк повинен бачити приклад батьків. Не варто цілий день проводити за комп'ютером або телевізором, а краще погуляйте з дитиною, покатайтеся на велосипеді, або пограйте в футбол. При нормальному стані дитини можна записати в спортивну секцію, танці, гімнастику, бокс - все залежить від потреб і бажання батьків і дитини

Турбота про розвиток і здоров'я дитини починається з організації здорового способу життя. Адже здорова дитина сьогодні - наше успішне завтра!