

Здоровый ребёнок в здоровой семье.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Такое определение дает ВОЗ.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно если мамы и папы передадут им свой интерес к активной жизни.

Так что же такое здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура и материальный достаток.

В семье где царит покой и доброжелательность, доброта и искренность, в душе у ребёнка гармония. Он уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких.

В первую очередь родители должны на своем примере показывать, что физкультура – это хорошо, рациональное питание – жизненная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребёнка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребёнка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребёнка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни – профилактика многих болезней.

1. Больше воздуха, больше солнца.

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в парках и скверах, где много деревьев, избегайте загазованных улиц. Проветривайте помещение, где вы живете как можно чаще, заведите комнатные цветы ведь они очищают и фильтруют воздух помещения.

2. Движение – жизнь!

Обеспечьте ребёнку максимальную двигательную активность, особенно вовремя прогулки.

Не гасите активность! Чем больше энергии в клетках, тем лучше работают органы и системы всего организма. Он противостоит вирусам, инфекциям и быстро дает отпор надвигающемуся недугу.

Зарядить организм, повысить иммунитет, нормализовать нервную систему поможет активный отдых. Он жизненно необходим маленькому человеку. Бегать, прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки – сколько радости доставляют такие развлечения!

Физическое развитие тесно связано с психическим. Ребёнку необходимо выплескивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости,

самоконтроля. А самое опасное – у него постепенно пропадет стремление к активности.

3. Прохлада и чистота в помещении.

Свежий воздух необходим не только на улице, но и в помещении. Исследователями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20g!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делать влажную уборку – убирать пыль. Желательно минимизировать в комнате так называемые «пылесборники». Причем использовать в уборке только пылесос, тоже вредно для иммунитета, так как пропуская через себя воздух, пылесос выбрасывает микрочастицы пыли, в которых могут содержаться в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии, микроспоры грибов. Влажная уборка самая эффективная.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.

Перегрев для ребёнка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребёнка. Возьмите себе за правило простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то плюс ещё один слой.

Старайтесь приобретать одежду и обувь из натуральных материалов: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти, кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свое тепло и энергию. Когда жарко чувствуешь себя в такой одежде прохладнее и наоборот в холоде – теплее.

5. Здоровое питание ребёнку.

Питание ребенка должно быть разнообразным и полноценным. Грамотное сочетание витаминов и микроэлементов позволяют сбалансировать и разнообразить меню ребёнка. В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи).

Главная задача формирования у ребёнка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки необходимо научить ребёнка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребёнок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

А чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ жизни. В мире нет такой игровой комнаты, где малышу было бы интереснее чем с родителями на прогулке в парке. Не существует не одной суперняни, в обществе которой ребёнку было бы лучше, чем в родительских объятиях.

Секрет счастливого детства прост: старайтесь больше времени уделять семейным радостям. Совместные походы в бассейн, воскресный завтрак на

траве или традиционные путешествия за город на велосипедах – лишь маленькая часть удовольствий!

Литература:

1. <https://vk.com/club206164955>

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М.: АСАДЕМА 2006