Рекомендации для родителей
«Здоровый образ жизни наших детей»

Подготовили:
Редькина Т.А.
Гончарова К.В.

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

Режим дня – это целый ряд привычек, которые ребенок должен освоить. Все начинается утром и заканчивается вечером. Нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Движение: 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.

Прогулка. Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. 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.

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 неполезных продуктов: газированных напитков, шоколадных батончиков, чипсов.

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. 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.

Психологическое здоровье маленького человека. 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 стрессу, а затем – к болезням. 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!