

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!
"О здоровье всерьёз!
Как вырастить здорового ребенка?"



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров. Но как организовать жизнь ребенка, чтобы она была по-настоящему здоровой?



Компонентами здорового образа жизни ребенка являются:

- **двигательная активность,**
- **распорядок дня,**
- **культура питания,**
- **психологический комфорт,**
- **экологические и санитарно-гигиенические условия,**
- **закаливание.**

Обеспечить адекватную для ребенка двигательную активность можно в результате соблюдения следующих условий:

- **организация оптимальной двигательной активности ребенка в течение 50% - 60% времени от общего времени его бодрствования;**
- **ежедневное использование разнообразной по формам и видам деятельности (самостоятельной и организованной, двигательной, учебной и игровой);**
- **чередование высокой двигательной активности с отдыхом и малоподвижными видами деятельности;**
- **предоставление ребенку возможности двигаться в желаемое для него время**

Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того, чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный **распорядок дня**, который строится с учетом его возраста и индивидуальных особенностей.

Основными режимными моментами в жизни каждого ребенка должны быть:

- утренняя гимнастика,
- пяти-шестиразовое питание,
- игры, занятия, прогулка,
- дневной и ночной сон,
- закаливающие процедуры и т.п.

Чтобы ваш ребенок был здоров, нужно **правильно питаться**, есть больше овощей и фруктов. Расскажите детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны:

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Чтобы ваш ребенок был здоров, нужно соблюдать также **экологические и санитарно-гигиенические условия**. Вот некоторые из них:

- Используйте вещи (игрушки, одежду, посуду и др.), изготовленные из экологически чистых материалов;
- Не завешивайте окна тяжелыми светонепроницаемыми шторами, так как свет - источник здоровья!
- Отслеживайте температуру воздуха в помещениях. Помните, она должна быть в пределах 18-22С, так как при более высокой температуре ослабевает иммунитет;
- Проводите каждый день влажную уборку и сквозное проветривание комнат, так как накопление пыли и вредных химических веществ может вызвать аллергическую реакцию у вашего ребенка, привести к кислородному голоданию мозга.
- Природными очистителями воздуха также являются комнатные растения

Эффективным средством укрепления здоровья вашего малыша могут стать **закаливающие процедуры**, к которым относятся:

- прогулки,
- умывание,
- полоскание рта прохладной водой,
- самомассаж,
- ходьба босиком,
- обтирания, обливания и т.д.

И наконец, ещё одним компонентом **здорового образа жизни** ребенка является **создание психологического комфорта**, который во многом определяется физиологическим состоянием вашего малыша.

Для того чтобы повлиять на настроение и самочувствие ребенка, вызвать у него положительные эмоции необходимо создать удобные условия его быта (зонирование детской комнаты), сделать доступным выбор деятельности (наличие игрушек, строительного и изобразительного материала, книжек), внимательно относиться к его сиюминутным нуждам, создать атмосферу добра и ласки.

**Однако самым главным условием
здорового образа жизни вашего ребенка является
забота любящих его родителей!**



