

## **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. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать. КГН: дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным.

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. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет. Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер...

Здоровый образ жизни детей немислим без прогулок в любое время года и при любой погоде. Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. 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

Д. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте. Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. При выборе одежды для ребенка нужно учитывать правило: нельзя одевать детей чересчур тепло, ведь кожа должна дышать, насыщаться полезными компонентами. Естественно, одежда должна быть выбрана по погоде, но при этом не следует забывать, что тело должно закаляться, приобретать иммунитет. А если малыш всегда одет тепло, то его организм не научится бороться с перепадами температуры, что в дальнейшем приведет к частым простудам. Родители должны следить, чтобы ребенок во время прогулки было комфортно.

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. И свои рассказы необходимо подкреплять личным примером. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекциям. 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. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. 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. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Как уже отмечалось, детство – это период формирования не только физического, но и психологического здоровья маленького человека. И большое влияние на последнее оказывает атмосфера в семье. 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. Доказано, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот:

здоровое тело обеспечит здоровый дух. «Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа». Счастливые 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!

