

Рекомендации для родителей «Здоровый образ жизни наших детей».

Здоровье — это лучшее богатство,

которое есть у нас!

Гиппократ

Несомненно, нам всем известна простая, но важная истина - **здоровье** нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Ведение **здорового образа жизни** помогает детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить **здоровье**.

Так что же такое **здоровье**? Напрашивается самый простой ответ, что **здоровье** - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. **Здоровый образ жизни** и его основы – сложное понятие для маленького члена общества. **Здоровье - это счастье!** **Здоровье** - это когда ты бодр и весел, у тебя все получается.

Отношение к **жизни у детей** начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей которые проводят с ними большую часть их **жизни**, а именно их **родителей**. Поэтому нам, взрослым, необходимо прививать **нашим детям правильные и здоровые привычки**. Именно с них у **детей** начинает формироваться представление о **здоровье**. Нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**. Нужно хотеть и уметь заботиться о **здоровье**. Если не следить за **здоровьем**, можно его потерять.

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

1 - соблюдение режима дня.

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.

2 - культурно - гигиенические навыки.

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 закалённым, чтобы смыть микробы.

3 - «**Жизнь требует движения**» Аристотель.

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 и сделают ребёнка психологически сильнее.

4 - свежий воздух.

Здоровый образ жизни детей немыслим 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 D. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и **здоровее его организм**.

5 - правильный выбор одежды для ребёнка.

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 и не замерз, и не перегрелся.

6 - правильное питание.

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 бесполезных продуктов: газированных напитков, шоколадных батончиков, чипсов и т. п. Естественно, свои рассказы необходимо подкреплять личным примером.

7 - закаливание ребёнка.

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. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

8 - благополучный климат в семье.

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**. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

9 - Положительные эмоции, мысли и смех.

«Самое действенное лекарство для физического **здоровья** есть бодрое и веселое настроение духа» Кристофер Якоб Бострём.

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!

Правил, способных сформировать **здоровый образ жизни ребенка**, не так уж много, и все они элементарны для исполнения, а следование им приведет к успеху тех **родителей**, которые понимают, насколько важен ЗОЖ для **детей**.

Начните формировать его в своей семье уже сейчас, не откладывая более ни минуты, и уже вскоре вы заметите первые результаты.