

Рекомендации «Рецепты здоровья»

Забота о здоровье населения одна из приоритетных задач во всем мире. К сожалению, дети очень много времени проводят за просмотром мультфильмов, игрой в компьютерные игры и мало двигаются. Родители не всегда имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе. Уважаемые родители, уделяя достаточно внимания здоровью своего ребенка сейчас, в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем. Помните, здоровье ребенка в ваших руках! Предлагаем Вам поддержать работу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью. Так что же это такое ЗОЖ?

- Двигательная активность - важное условие для роста и развития детского организма. Чем активнее мы двигаемся, тем лучше работают мышцы. Повышая двигательную активность, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но развиваем, тренируем его внутренние органы. Напряженная работа мышечно-скелетной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым. Для ребенка важен пример родителей. Вместо сидения у телевизора и зависания в компьютере лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, роликах или на лыжах и коньках, поиграйте в мяч. Повышайте двигательную активность всех членов семьи.

- Режим дня - должен быть стабильным, гибким и динамичным. Он включает в себя разные виды деятельности, учитывающие состояние здоровья и возрастные особенности ребенка. Начинать день нужно, конечно же, с утренней гимнастики, а заканчивать - спокойными водными процедурами. Приучайте его спать, есть, гулять и играть в определенное время. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь. И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет.

- Закаливание – один из компонентов здорового образа жизни. Воздействие на огромное количество нервных окончаний, заложенных в коже, благотворно влияет на всю нервную систему. Закаливание помогает улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка быстрее адаптируется к окружающей обстановке, повышается сопротивляемость к заболеваниям. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды – основная задача закаливания. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Важно ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

- Спорт - должен стать неотъемлемой частью жизни любого человека заботящегося о своем здоровье. Если нет противопоказаний, отведите ребенка в танцевальную студию или в спортивную секцию. Попробуйте разные виды спорта, пусть ребенок выберет, что ему больше нравится. Важно, чтобы занятия спортом приносили положительные эмоции. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, на чем бы вы ни остановились, наша цель - поддерживать детский организм в оптимальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

- Организация полноценного питания - рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Включение в рацион продуктов богатых витаминами, минералами, а также белком – основа меню. Питание должно быть насыщенным и разнообразным. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Ежедневно в меню должны присутствовать овощи, фрукты,

кисломолочные продукты, творог, разнообразные каши. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- Культурно-гигиенические навыки - не менее важно прививать ребенку правила личной гигиены. Ежедневно умываться, чистить зубы, принимать душ, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок слушал ваши советы и выполнял их, необходимо быть личным примером для него.

- Важно формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Сохраним и укрепим здоровье детей вместе.