



### **Здоровый образ жизни детей!**

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье - самое важное в жизни. Все больше людей занимается спортом, правильно питается, ведет активный образ жизни. К правильному образу жизни стараются привлечь и всю семью, включая детей. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. Дети, занимающиеся спортом, становятся более собранными, внимательными, ответственными, появляется другое отношение к учебе. Ведение здорового образа жизни помогает детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье.

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- **Распорядок дня.**

Режим дня лучше подбирать для каждого ребенка индивидуально, с учетом его возраста, характера и индивидуальных качеств. Хорошо организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые потребности организма (сон, питание, отдых).

Полноценный сон - залог хорошего настроения и самочувствия. В дошкольном возрасте дети должны спать не меньше 10 часов в сутки, дети школьного возраста и подростки - 8-9 часов.

- **Правильное питание.**

Половина детского рациона должна состоять из овощей - это помидоры, огурцы, капуста, в том числе цветная и брокколи, морковь, шпинат и бобовые. Четверть рациона должна содержать крахмалосодержащие продукты, такие как цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д. А оставшаяся часть - нежирное мясо или

рыба, например индейка, курица, речная и морская рыба, постная говядина. Добавьте к этому фрукты и молочные продукты и получите хорошо сбалансированный рацион для ребенка.

- **Психическое и эмоциональное состояние.**

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье, именно оно повлияет на будущее вашего ребенка, ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли улучшают гормональный фон и укрепляют иммунитет.

Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.

- **Много свежести и воздуха!**

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна, в коляске. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте.

Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек.

- **Жизнь в движении!**

Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей.

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. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

- **Меньше одежды для ребёнка.**

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение.

- **Закаливание ребёнка.**

Закаливание 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. Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение закаливающих процедур.

- **Семья – это пространство любви.**

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 к стрессу, а затем – к болезням. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья.

- **Положительные эмоции, мысли и смех.**

Наш мозг отдаёт команды нашей иммунной системе, поэтому направлять силу мыслей лучше на благо ребёнка. Нужно стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы! Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Специалист по работе с семьей  
ОПЖОТЖС Белецкая О.В.