***Движение и здоровье***

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Вот и

сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей. Воспитание детей - большая

радость и большая ответственность и большой труд.

 Многие практикуют сами, для поддержания здоровья простые известные всем

правила. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие

друзья»… Только не все помнят, а многие недооценивают волшебные свойства. Мы

хотим напомнить вам 8 важных правил здорового образа жизни.

**1. Воздух и солнце**

Не торопитесь усаживать вашего ребенка за компьютер и уходить заниматься

своими делами. Поверьте, он еще насидится за ним. Пока вы имеете влияние на

ребенка, вы должны бывать чаще на свежем воздухе. Если у ребенка иммунитет не

ослаблен, то на улице следует проводить 2-2.5 часа. Воздух обогащает кровь

кислородом, что стимулирует клетки головного мозга и улучшает работу сердца, а

солнце «напитывает» ребенка витамином D. Его нехватка ведет к разрушению

костных тканей, зубов и рахиту. Находясь дома, держите форточку открытой. Врачи

рекомендуют оставлять проветриваться комнату даже в ночное время суток. Чем

больше малыш получает воздуха, тем лучше.

**2. Движение – жизнь**

Ребенку следует обеспечить двигательную активность. Особенно хорошо это

делать во время прогулок. Если вашему ребенку больше трех лет, то обязательно

следует купить ему велосипед (для тренировки мышц), а со временем отдать на какойнибудь вид спорта.

Наиболее хорошие виды спорта, которые действуют позитивно на организм –

плаванье, легкая атлетика, футбол. Привычка заниматься спортом это одна из главных

основ ЗОЖ.

**3. Гигиена и прохлада дома**

Исследования показали, что чем ниже температура воздуха в комнате, где

находится человек, тем лучше. Конечно, не следует прибегать к радикальным

действиям. Но +18-20 градусов вполне достаточно для того, чтобы и не было холодно,

и организм пребывал в тонусе.

Соблюдение чистоты в квартире – самая важная часть здорового образа жизни

ребенка. В комнатах ежедневно следует проделывать влажную уборку и проветривать

помещение.

**4. Одежда**

Категорически нельзя перегревать ребенка. Это еще опасней, чем

переохлаждение. Кожа ребенка должна дышать. Одевать, конечно, следует по погоде.

Организм должен закаляться. А если его постоянно одевать тепло, иммунитет

перестанет бороться с перепадами походы. Поощряйте хождение босиком. Одежда

ребенка должна быть из натуральных тканей! Благодаря натуральным тканям кожа

малыша дышит, а риск возникновения аллергии снижается в два раза.

**5. Здоровое питание**

Малыш начинает питаться еще в утробе матери, а после рождения – грудное

вскармливание. Вскормленный грудью ребенок растет более развитым и уравновешенным. Огромную роль играют эмоции. Мамочка должна пребывать в

позитивном и спокойном состоянии, когда кормит малыша.

Первым прикормом должны стать овощные кашки и пюре, только не сладкие.

Когда ребенок взрослеет, оградите его от употребления чипсов, сухариков, колы и

шоколадных батончиков. Уже всем давно известно, насколько вредны эти продукты, и

какой тяжелый урон они могут нанести организму. Самое безобидное – это гастрит, но

могут провоцировать и более серьезные заболевания.

**6. Закаливание**

Помните, в СССР был лозунг: «Закаляйся – если хочешь быть здоров».

Закаливание укрепляет иммунитет и вырабатывает в организме ребенка стойкость к

перепадам температуры. Закаливание нужно начинать с младенчества. Температура

воды во время купания не должна быть горячей. А как малыш подрастет, можно

вместе ходить в бассейн. И для вашего организма хорошо, и для организма малыша.

Здоровый образ жизни пойдет на пользу не только ребенку, но и вам.

**7. Семья – место Любви!**

Одно из главных составляющих здоровья ребенка – это психологическая

атмосфера в семье. Отрицательные эмоции действуют разрушительно на психику

ребенка. Если в доме тирания и постоянные ссоры, ребенок будет расти

закомплексованным, прибывать постоянно в страхе, ему будет сложно общаться со

сверстниками, а в будущем стрессовые ситуации скажутся на его успеваемости в

школе. Окружайте ребенка любовью и вниманием.

**8. Положительные эмоции и внимание**

В принципе, 8 пункт является продолжение седьмого. Говорят – в здоровом теле –

здоровый дух. Но также можно и сказать, что в здоровом духе – здоровое тело. Дети

растут быстро, мы оглянуться не успеваем, как дети вырастают и «вылетают из

гнезда». Поэтому важно и вам, и ребенку насладиться вниманием друг друга в детстве.

Не критикуйте малыша, не ставьте ему в пример каких-то других детей. Больше

проводите времени вместе.

Как видим, здоровый образ жизни ребенка не так уж и сложен. Родители

рожают ребенка не как биологический объект, который сам способен взрастить в себе

разумного и порядочного человека. Ребенок – это ангел, которого нужно адаптировать

к этой жизни, чтобы жизнь его была комфортной и хорошей.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***