

9 правил сохранения здоровья детей

Во многом здоровье детей зависит от родителей и соблюдения простых, но действенных правил. В рамках недели здоровья матери и ребенка врач по медицинской профилактике Екатерина Ермолаева напоминает о главных принципах сохранения здоровья маленьких оренбуржцев.

1. Соблюдаем режима дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, есть, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

Ограничивать время у телевизора, компьютера, гаджета (не более 40 мин. – 1 часа).

2. Регулируем нагрузки

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом «Делу – время, потехе – час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние – потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, заторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

3. Проветриваем помещение

Кислород просто необходим развивающемуся детскому мозгу – недостаток приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточенности и внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

4. Не забываем о прогулках

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т.к. она сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает... Это очень важно для полноценной

деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

5. Не лишаем физической активности

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку,

6. Практикуем водные процедуры

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);
- обтирания влажным полотенцем.

7. Создаем благоприятную атмосферу дома

Психологический климат в семье, обстановка, в которой воспитывается ребенок, имеют огромное влияние на состояние его физического и психического здоровья. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает, и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет на:

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- крик;
- раздражение;
- запугивание;
- непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах);
- агрессию;
- злость.

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

8. Развиваем творческое начало

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение; может проявить негативные чувства и переживания и

освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Взрослым необходимо только создать условия для творческой активности детей. Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;
- лепка (из пластилина, глины, теста);
- слушание классической и детской музыки и звуков природы;
- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами, артистической деятельностью.

9. Уделяем особое внимание питанию

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. Постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.