

Рекомендации родителям детей дошкольного возраста:

«Как вырастить здорового ребёнка»

Дети это очень жизнестойкие существа. Они вырастут здоровыми и сильными, если соблюдать главные принципы ухода за ними, а так же одобряете их полезную деятельность. К таким принципам относят: хорошее питание, занятия физической культурой, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния, соблюдение мер предосторожности дома и на улице, регулярные медицинские осмотры, рациональный режим (т.е. распределение времени и чередование различных видов деятельности и отдыха).

Забота о здоровье ребенка — это гарантия здорового образа жизни, которого он будет придерживаться даже тогда, когда станет взрослым.

Формированием здорового образа жизни у дошкольников должны заниматься как сотрудники детского образовательного учреждения, так и родители.

Приучать ребенка к здоровому образу жизни стараются воспитатели в детских садах, но и родителям важно уделять внимание этому ключевому аспекту воспитания малыша.

Физическая активность. Если ребенок много двигается, то ему не страшны плохая осанка, плоскостопие, пассивность и слабый иммунитет. Важно поощрять двигательную активность ребенка, а вместо игр на планшете или компьютере предлагать ему побегать во дворе или записаться в спортивную секцию.

Правильное питание. Дети любят сладости, газировку с сиропом, мороженое. Не нужно потакать ему в этом. Из детского рациона стоит исключить продукты с подозрительным составом. Его повседневное меню должно состоять из круп, овощей, фруктов, мяса, рыбы, молочных продуктов.

Пребывание на улице. Постоянное сидение дома может привести ребенка к аллергии на домашнюю пыль. Прогулки на свежем воздухе должны стать неотъемлемой частью режима дня. Это повышает защитные силы организма и закаляет его. Кроме того, после прогулок дети отличаются хорошим аппетитом, охотнее засыпают.

Режим дня. Он строится на биологических особенностях функционирования организма. Важные его составляющие – сон и еда. Стоит следить, чтобы эти действия совершались в примерно одно и то же время. Если малыш посещает детский сад, то его домашний режим должен стать продолжением расписания сада. Важно соблюдать его и в выходные дни, особенно это касается тихого часа.

Закаливание. Закаливание позволит малышу не заболеть даже в период сезонных простуд или гриппа. Также этот процесс вырабатывает высокий уровень сопротивляемости организма к изменениям окружающей среды.

Приучение к порядку. Гигиена тела и одежды – важные критерии здорового образа жизни. С раннего детства кроху нужно учить мыть руки после улицы, туалета, перед едой. Когда он немного подрастет, пусть учится есть аккуратно, следить за порядком в своих вещах и одежде.

Прививание интереса к здоровому образу жизни. Малышу стоит рассказывать о пользе закаливания, прогулок, спортивных занятий, демонстрировать ему личный пример. Если заставлять его делать все это, то интерес быстро пропадет.

Родителям дошкольников необходимо уделять должное внимание формированию и закреплению у ребенка здорового образа жизни, том в этом случае дети смогут сохранить своё здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.