

Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства. Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье.

Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни. Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

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.

Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

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. Когда ребёнок находится дома, лучше держать его чаще голым или только в распашонке.

Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей!

Грудное вскармливание для ребёнка в раннем возрасте - это, естественно, самое здоровое питание. Баночным питанием не стоит увлекаться, всё-таки оно консервированное, и как говорится, "мёртвое". Идеальный вариант – это овощи, приготовленные на пару или в аэрогриле со своего огорода или огорода людей, которые гарантированно не используют химические удобрения. Так малыш получит максимальное количество пользы и витаминов. В идеале между приготовлением и принятием пищи должно пройти не

более двух-трех часов. Ну и конечно, заранее приготовленное детское питание нужно держать в холодильнике в плотно закрытом или вакуумном контейнере.

Закаливание ребёнка!

Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. 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 ми-

нут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

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

Ведите здоровый образ жизни, чаще улыбайтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

Составитель: Муренко У. А.

Волгоградское Муниципальное учреждение культуры

«Централизованная система детских библиотек»

Центральная городская детская библиотека

им. А.С. Пушкина

Библиографический отдел

Здоровый образ жизни для детей



Памятка для родителей

Волгоград
2021