

## Как укрепить здоровье ребенка

На здоровье ребенка влияют: образ жизни семьи, полезные и вредные привычки, уровень физической активности, соотношение нагрузок и отдыха, качество питания. Стало быть, для улучшения здоровья детей необходим комплексный подход с учетом всех перечисленных факторов.

### Основные принципы укрепления здоровья ребенка

- Организуйте закаливание. Это поможет организму адаптироваться к различным температурным режимам, сделает его устойчивым к перегреву или переохлаждению, повысит сопротивляемость болезням.

#### Правила закаливания:

- Постепенность. К любому виду закаливания ребенка нужно приучать очень маленькими шагами. На очень короткое время увеличивать время пребывания на открытом воздухе и снижать температуру воды.

- Регулярность. Работа по закаливанию проводится систематически. Иначе результата не будет.

- Индивидуальные особенности. Перед началом процедур покажите ребенка педиатру. Закаливание начинается только на фоне полного здоровья.

- Принцип игры. Проводите процедуры в игровой форме. Важен положительный эмоциональный заряд и удовольствие.

- Поощряйте физическую активность ребенка. Вместо компьютерных игр и зубрежки домашних заданий – прогулки на свежем воздухе, посещение спортивных секций, «дворовой» футбол или упражнения на турниках, утренняя зарядка.

- Правильно выбирайте одежду и обувь ребенка – в соответствии с сезоном, возрастом и двигательной активностью ребенка. При возможности – обходитесь вовсе без обуви и одежды.

- Здоровое питание. Исключите из рациона ребенка продукты с подозрительным химическим составом, избытком сахара и жира, низким содержанием витаминов и других полезных веществ. Ежедневный рацион ребенка должен включать натуральные продукты – овощи и фрукты, крупы, мясо и рыбу, молочные блюда.

- Соблюдайте режим. Не перегружайте ребенка интеллектуальными нагрузками, обеспечивайте полноценный отдых при физической усталости, следите за качеством и количеством сна, наполняйте свободное время ребенка полезными и интересными занятиями.

- Помните о важности примера родителей. Дети как губка впитывают все вокруг, особенно они наблюдают за поведением и образом жизни самых близких взрослых. Поэтому, если ребенок видит, что ему говорят, как надо правильно о себе заботиться, а делают противоположное, скорее всего, он не будет слушаться.

***Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если вы с раннего детства приучаете ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены — вы позаботились о дополнительном бонусе для него — здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач родителей.***