Рекомендации по формированию здорового образа жизни ребенка

Здоровый образ жизни для детей не становится нормой сам собой. Он является результатом сформированного с раннего детства нравственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью.

Здоровый образ жизни ребенка подразумевает:

- правильный, продуманный режим дня;
- полноценное, рациональное питание;
- занятия физической культурой и спортом, закаливание;
- создание условий для гармоничного нервно-психического развития;
- соблюдение правил личной гигиены.

При составлении распорядка дня для детей необходимо помнить, что он должен включить в себя учебу, отдых, занятия спортом, игры и др., не вызывать переутомление, обеспечивая полное физическое и эмоциональное восстановление.

Одним из основных внешних факторов, влияющих на гармоничное развитие ребенка, его жизнедеятельность, рост, состояние психо-физического здоровья является рациональное питание.

Питание ребенка должно быть сбалансированным, то есть полностью соответствовать потребностям и энергозатратам растущего организма. В ежедневный рацион должны быть включены молоко и кисло-молочные продукты, мясо и рыба, фрукты и овощи.

Наряду с ежедневной зарядкой и занятиями спортом, детям полезно закаливаться с первых дней жизни. Делать это требуется с учетом их возрастных особенностей.

В процессе ежедневного общения с детьми в семье нужно воспитывать у них навыки личной и общественной гигиены, которые выполняют важную функцию в профилактике ряда инфекционных заболеваний. Родители должны стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало естественной потребностью. Для этого необходимо, чтобы они сами уделяли внимание тем гигиеническим требованиям, которые предъявляют ребенку. Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Необходимо разговаривать с ребенком, интересоваться его жизнью, проблемами в школе, наличием планов на будущее, наличием друзей, интересоваться, чем он занимается после школы. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием.

Ведите здоровый образ жизни, укрепляйте дух вашего ребенка. Говорят – в здоровом теле – здоровый дух. Но также можно и сказать, что в здоровом духе – здоровое тело.