

Каждый новый день – шаг к здоровью!

1. закаливание.

Закаливание позволяет укрепить здоровье ребенка и существенно повысить его устойчивость к различным заболеваниям. Наиболее известные методы – солнечные ванны, водные процедуры, а также нахождение на свежем воздухе. Систематический подход оказывает положительное влияние на все органы и системы организма в целом.

Солнечные ванны: необходимо соблюдать осторожность при нахождении ребенка на солнце. Температура воздуха должна быть 20-22 С. Время проведения: первая половина дня, продолжительность: от 3-5 мин изначально до постепенного увеличения интервала 30-40 мин.

Водные процедуры: возможно проводить как до, так и после солнечных ванн. Первый этап – влажное обтирание, затем – обливание. Для детей старшего возраста допускается применение непродолжительного контакта со снегом, ледяной водой. Необходима предварительная консультация специалиста и соблюдение определенных правил.

Воздушные ванны: пребывание ребенка в проветриваемом помещении. Временной интервал вначале не должен превышать нескольких минут. Температура воздуха варьируется от 18 до 23 С, в зависимости от возраста ребенка.

2. питание.

Правильный режим питания необходим для сохранения нормального роста, развития, активности ребенка. Необходимо учитывать калорийность пищи, соблюдать кратность ее приемов и интервалы между ними. В случае, если дети страдают какими-либо хроническими заболеваниями, им составляется индивидуальный план питания.

Родители должны знать, что рацион должен быть сбалансированным и разнообразным по своему наполнению, не стоит давать ребенку слишком большие порции. Важно соблюдать временные рамки приема пищи (завтракать, обедать, ужинать необходимо примерно в одно и то же время). Пользу имеют только натуральные продукты питания. Рацион должен включать в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Подсчитать суточную дозу веществ для каждого ребенка поможет врач-педиатр.

3. активный отдых.

Летнее время года – это пора активного отдыха детей на природе. Усталость, накопленная во время обучения, сказывается на внимании, памяти, восприятии, умственных способностях ребенка.

Физическая активность усиливает работу мышечной системы, что в свою очередь стимулирует кровообращение, работу сердца, нервной и эндокринной систем организма.

Кроме привычных игр на детских площадках, необходимо устраивать физкультурные мероприятия, дни здоровья, любительские спортивные соревнования. Ребенок постоянно нуждается в движении. Это нормальный процесс развития детей. Вместе с тем, родители должны контролировать чередование активных занятий и спокойных игр. При правильном соблюдении этого правила организм быстро восстанавливается, а ребенок не чувствует себя чрезмерно усталым.

4. гимнастика.

Польза гимнастики очевидна для любого человека, особенно для детей. Она помогает физическому развитию, формированию волевых качеств личности, благоприятное воздействие оказывает на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Постоянные занятия спортивной гимнастикой укрепляют костную и мышечную системы, улучшают вестибулярный аппарат, сердечную деятельность и дыхание, а также формируют устойчивость к физическим нагрузкам подрастающего поколения.

Гимнастика подразделяется на оздоровительную, цель которой укрепление иммунитета, двигательной активности детей и спортивную (часто – это первая степень в профессиональной спортивной карьере).

Перед тем, как отдать ребенка в спортивные секции, необходимо получить консультацию врача-педиатра, определить группу здоровья. Существует ряд противопоказаний для физических нагрузок, характерных гимнастике.

5. организация режимов труда и отдыха.

Наиболее актуальным этот вопрос является для школьников. Один из главных аспектов этого направления – сон. Ребенок должен ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Детям младших возрастных групп необходим минимум 1 час послеобеденного дневного сна.

Режим правильно организованного питания послужит укреплению общего здоровья, развитию мышечной системы, росту, а также обеспечит ребенка

необходимым суточным запасом витаминов, углеводов, белков, жиров и других элементов.

Детям, обучающимся в первую смену, для выполнения домашнего задания следует уделять дневное время, начиная с 15:00, для тех, кто посещает школу во вторую смену – первую половину следующего дня.

Родители должны следить за тем, чтобы дети адекватно совмещали и активную работу, и отдых. Долгое использование современных гаджетов негативно сказывается на зрении, психическом здоровье ребенка.

6. секреты крепкого и здорового сна.

По статистике человек во сне проводит 1/3 своей жизни. Поэтому от того, как будет организован режим сна, зависит процесс развития и здоровье ребенка.

Сон зависит от созданной обстановки в детской комнате, питания, положения тела во время сна, характеристик кровати и матраца.

Затруднительным является определение продолжительности сна. Зачастую ребенок самостоятельно чувствует, сколько времени ему необходимо, чтобы оставаться бодрым, веселым и отдохнувшим после него.

Сон, как правило, проходит 6 стадий, каждая из которых длится приблизительно 2 часа. Во время засыпания дети попадают в момент глубокого сна (его еще называют медленным). Затем наступает фаза быстрого сна, когда ребенок видит сны. После этого медленный сон сменяется быстрым. Каждая из стадий отличается по своим проявлениям.

Спокойные игры, нежирная пища, горячая ванна, чтение сказок и любимые игрушки (для самых маленьких детей) на ночь помогут насладиться крепким и здоровым сном.

7. питьевой режим.

Для поддержания полноценного уровня обменных процессов в организме ребенка необходимо достаточное потребление им воды. Ошибочным является мнение родителей, что питьевой режим возможно обеспечить любыми напитками.

Ограничение ребенка в питье негативно сказывается на работе почек, которые в детском возрасте работают гораздо активнее, чем у взрослых.

Стоит обратить внимание, что основной составляющей режима питания должна оставаться чистая негазированная вода. Соки, компоты могут служить лишь

дополнением. Сладкие газированные напитки могут содержать до 5 ложек сахара на стакан. Высокая калорийность в этом случае сильно нагружает поджелудочную железу, что в свою очередь влияет на обменные процессы и пищеварение.

Питьевой режим может составляться индивидуально на основе физиологии ребенка, в зависимости от внешних условий и других факторов, наличия хронических заболеваний.