



Здоровый образ жизни детей

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.

Как детям вести здоровый и правильный образ жизни.

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.

Основные факторы здорового образа жизни детей

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, в котором живёте, а домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении.

Такие растения, как хлорофитум, белый молочай, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, способна выделять сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим. Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек.

Лучше не использовать для уборки пылесосы старой конструкции, так как для иммунитета это может быть вредно - ведь такой пылесос, много раз прогоняя воздух через себя, подбирает лишь крупный и не слишком опасный для дыхательных органов мусор.

Поток воздуха на выходе такого устройства насыщен микрочастицами пыли, содержащими в себе бактерии, бытовые аллергены и микроспоры грибов в повышенной концентрации. Для проведения современной уборки лучше использовать пылесосы с аквафильтром.

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. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа



жизни детей. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Если у вас есть хобби, то приобщайте к нему также детей. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.



По данным МОЗ дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60 мин/день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры. Тем более совместные игры с ребенком, позволяют вам проводить с ребенком больше времени вместе.

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. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами

стараясь стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка и био-хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей

Грудное вскармливание для ребёнка в раннем возрасте – это, естественно, самое здоровое питание.

Конечно же, маме нужно следить за диетой, ведь по этому поводу есть много информации. Кормить ребёнка нужно по требованию и без ограничений в месте, в количестве и во времени. Не стоит давать малышу пустышки и соски, ведь они искусственно заменяют грудь матери. До полугода лучше не вводить дополнительные прикормы. По вопросам прикорма нужно советоваться с педиатром. Показатель того,

что пришло время вводить прикорм - «пищевой интерес», когда малыш сам желает попробовать на вкус разные продукты и тащит их в рот. В качестве первого прикорма подойдут несладкие каши и овощные пюре.



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.

Правильное питание:

Как обеспечить ребенка правильным питанием?

Самый простой и наглядный способ, это так называемый метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

Половина рациона ребенка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.)

Четверть рациона ребенка должна содержать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.)

Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина).

К этому всему добавьте фруктов и не жирного молока.

Многие дети имеют избыточный вес, связанный именно с неправильным питанием, от которого избавиться также сложно, как и взрослым. Родители, у которых дети имеют склонность к полноте, должны особенно внимательно следить за правильностью их питания. Иначе безответственное отношение к этому вопросу в детстве приведет к большим проблемам со здоровьем ребенка в более старшем возрасте.

Правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет. Это второй очень важный компонент здорового образа жизни детей.

Здоровое питание

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Для новорожденных малышей лучшее питание – это молоко матери. В нем есть все полезные витамины и микроэлементы, нужные для организма маленького члена семьи. Диета мамы также должна включать натуральные, без консервантов и вредных веществ продукты. До достижения 6-ти месячного возраста ребенку не рекомендуется давать дополнительные прикормы. Когда придет время, малыш сам начнет проявлять интерес к новым блюдам. Первым прикормом обычно становятся специальные каши, овощные и фруктовые пюре, нежирные куриные бульоны. Продукты, приготовленные на пару, обладают более полезными свойствами, чем баночные. Через них малыш получит максимальное количество витаминов и микроэлементов.

Закаливание ребёнка

Закаливание 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. Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. 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 минут. 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.



Распорядок дня

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал.

Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание). Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.

Люди подразделяются на сов и жаворонков, что нужно учитывать при определении распорядка дня ребенка.

Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон, такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих не выспавшихся сверстников.

Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки

Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

Свежий воздух

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать. Очень полезен для здоровья ребенка сон на свежем воздухе. Например, на балконе, у открытого окна или в коляске.

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей.

Советы как приучить ребенка к здоровому образу жизни:

Привлекайте ребенка в совместным походам за продуктами и приготовлению пищи. Поход в продуктовый магазин это прекрасная возможность познакомить детей с разными продуктами, которые вы употребляете в пищу. Попросите ребенка изучить прилавки в магазине, а потом помочь вам найти и выбрать необходимые продукты по вашему списку. В некоторых супермаркетах постоянно происходят дегустации, это способ дать ребенку попробовать новый продукт и расширить свои гастрономические пристрастия. Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребенка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет полуфабрикатов и фаст-фуда. Вдобавок ко всему, во время совместного приготовления ужина у ребенка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.

Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.



Положительные эмоции, мысли и смех

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно

стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы!

Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.

Например, Эмиль Куй, врач, живший в прошлом веке, провёл эксперимент: своих пациентов он просил постоянно повторять одну несложную фразу: «Изо дня в день с каждым днем я чувствую себя всё лучше и лучше». И действительно, те, кто согласились делать это, в большинстве своём выздоравливали значительно быстрее остальных.

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

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

