

Растем здоровыми

Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха, игры. Необходимо соблюдать постоянные интервалы между приемами пищи, отводить время для ежедневных прогулок, менять виды деятельности.

Необходимым фактором всей оздоровительной работы является закаливание, как в повседневной жизни, так и в процессе проведения специальных воздушных и водных процедур. Элементы закаливания в повседневной жизни – это мытье рук до локтя, умывание и специальные водные процедуры, доступные в домашних условиях, – обливание ног прохладной водой.

Попеременно ноги ребенка можно обливать теплой (28–30 С) и прохладной (18–20 С) водой. Важно помнить общее правило для всех видов закаливания в теплое время года при условии полного здоровья ребенка (отсутствие кашля, насморка и др.); температура воздуха в комнате – не ниже 23 С; во время процедуры ребенок не должен бояться. Эффективным средством закаливания является купание в водоемах (в реке, на озере).

Для правильного развития ребенка необходимо сбалансированное полноценное питание: соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4. Пища для детей – не только источник энергии для восстановления энергозатрат организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования органов и тканей.

Детям необходимы белки как растительного, так и животного происхождения (мясо, птица, молочные продукты, рыба). Желательно не поощрять избирательность в еде, учить есть его самостоятельно, тщательно пережевывать пищу, пользоваться ложкой, салфеткой, быть опрятным. Родителям нужно знать, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна, как и ее недостаток, поэтому, играя с ребенком, нельзя

забывать об отдыхе. Родителям необходимо проводить утреннюю гимнастику из 4–6 упражнений.

Детям до трехлетнего возраста телепередачи смотреть не следует, а детскую передачу смотреть не более 10–12 минут.

Воспитание здорового, разносторонне развитого ребенка требует большого внимания со стороны родителей.