

## СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был здоров. Но как организовать жизнь ребенка, чтобы она была по-настоящему здоровой? На этот незатейливый, но очень актуальный вопрос мы и попытаемся ответить.

Здоровый образ жизни можно рассматривать с нескольких сторон: как условие формирования у ребенка навыков поведения по укреплению и сохранению здоровья и как фактор его полноценного психофизического развития.

Компонентами здорового образа жизни малыша являются: двигательная активность, распорядок дня, психологический комфорт, экологические и санитарно-гигиенические условия, закаливание.

Обеспечить адекватную для ребенка двигательную активность можно в результате соблюдения следующих условий:

- организация оптимальной двигательной активности ребенка в течение 50% - 60% времени от общего времени его бодрствования;
- ежедневное использование разнообразной по формам и видам деятельности (самостоятельной и организованной, двигательной, учебной и игровой);
- чередование высокой двигательной активности с отдыхом и малоподвижными видами деятельности;
- предоставление ребенку возможности двигаться в желаемое для него время;
- учет индивидуальных возможностей и интересов ребенка при выполнении активных действий и др.

Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный распорядок дня, который строится на основе общих закономерностей работы организма малыша, с учетом его возраста и индивидуальных особенностей, а также воспитательного потенциала. Качество режимных процессов будет высоким только тогда, когда распорядок дня будет удовлетворять основные физиологические потребности организма (в пище, отдыхе, бодрствовании) и позволять ребенку приобретать необходимые знания, умения и навыки в области культуры здоровья.

Основными режимными моментами в жизни каждого ребенка должны быть:

- утренняя гимнастика,
- пятиразовое питание,
- игры, занятия, прогулка,
- дневной и ночной сон,
- закаливающие процедуры и др.

Чтобы ваш ребенок был здоров, нужно соблюдать также экологические и санитарно-гигиенические условия. Вот некоторые из них.

- Используйте вещи (игрушки, одежду, посуду и др.), изготовленные из

экологически чистых материалов.

- Не завешивайте окна тяжелыми светонепроницаемыми шторами, так как свет – источник здоровья!
- Отслеживайте температуру воздуха в помещениях. Помните, она должна быть в пределах 18-22 °С, так как при более высокой температуре ослабевает иммунитет.
- Проводите каждый день влажную уборку и сквозное проветривание комнат, так как накопление пыли и вредных химических веществ может вызвать аллергическую реакцию у вашего ребенка, привести к кислородному голоданию мозга.
- Природными очистителями воздуха также являются комнатные растения. Так алоэ, лимонное дерево, роза, бегония оказывают губительное действие на бактерии, а фикус, хлорофитум отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества.
- Если у вас дома есть домашние животные, не забывайте ухаживать за ними и регулярно проверять состояние их здоровья у ветеринара, так как могут быть источником различных заболеваний ребенка.

Эффективным средством укрепления здоровья вашего малыша могут стать закаливающие процедуры, к которым относятся: прогулки, умывание и полоскание рта прохладной водой, самомассаж, ходьба босиком, обтирания, обливания, купание в проруби и т.д.

И наконец, еще одним компонентом здорового образа жизни ребенка является создание психологического комфорта, который во многом определяется физиологическим состоянием вашего малыша. Для того чтобы повлиять на настроение и самочувствие ребенка, вызвать у него положительные эмоции необходимо создать удобные условия его быта (зонирование детской комнаты), сделать доступным выбор деятельности (наличие игрушек, строительного материала, изобразительных орудий и материалов, книжек), внимательно относиться к его сиюминутным нуждам, создать атмосферу добра и ласки.

Однако самым главным условием здорового образа жизни вашего ребенка является забота любящих его родителей!