

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



В наше время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Очень радует, что всё больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры.

К здоровому образу жизни необходимо привлекать семью, детей. **Приучая к здоровому образу жизни детей, вы помогаете им прожить долгую и счастливую жизнь, полную ярких и позитивных моментов.** Это лучшая забота о близких, которая обязательно даст свои плоды уже в ближайшем будущем. Здоровый образ жизни для детей важен ничуть не меньше, чем для взрослых. Ведь это основополагающий принцип развития ребенка в сферах нравственной и физической культуры. Чем раньше вы заложите привычку правильно питаться и заниматься спортом, тем больше пользы она принесет в будущем.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

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

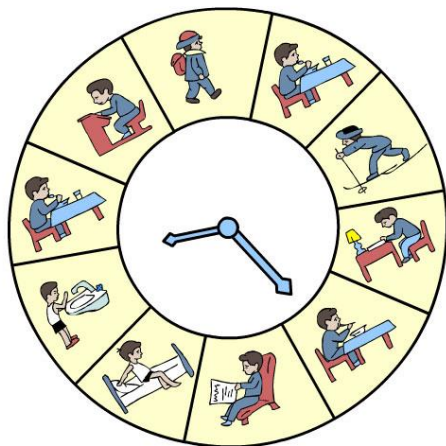


Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером 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.

Распорядок дня



Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. 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.

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



Свежий воздух



Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе в любую погоду, полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать..

Движение и спорт



Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. 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.

Правильное питание:



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.

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.

Психическое и эмоциональное состояние.



Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их малыши рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению ЗОЖ можно получить хороший результат.

Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.