

Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Малыши, привыкшие к режиму, более организованы, ложатся спать вовремя, а организм, привыкший получать пищу в определенное время, начинает, вырабатывать ферменты, способствующие перевариванию пищи. Следует не перегружать ребёнка занятиями. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет. Для маленьких детей – дошкольного, младшего школьного возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно

Одежда- Если вы хотите укрепить здоровье ребенка – выбирайте правильную одежду и обувь. При одевании на прогулку помните, дети практически все время в движении. Поэтому ориентироваться на свои ощущения от погоды при выборе одежды можно не всегда. Например, мама, все время прогулки стоящая на одном месте или сидящая на лавочке, будет испытывать совсем другие ощущения, нежели

ее постоянно бегающий и играющий ребенок. Не старайтесь кутать малыша и надевать еще один слой, «чтобы уж точно было тепло». Одежда – это еще один элемент закаливания, ребенок должен быть одет по погоде с учетом его активности.

Детская одежда должна отвечать нескольким требованиям:

- быть сшитой из натуральных материалов,
- быть воздухопроницаемой,
- не стеснять движений ребенка.

Красиво, празднично одетый ребенок, выйдя на прогулку, не имеет главной возможности – двигаться и играть, потому что «запачкает, порвет и т.д.». Отдельно скажем об обуви. Верней, об ее отсутствии. Возможность ходить и босиком и стопой чувствовать поверхность (пола, земли, песка) – это закаливание, массаж стопы и ее активных точек, связанных со всеми системами организма. Наконец, это просто очень приятно. Поэтому как можно чаще ходите босиком, в холодное время года – дома, в теплое – на даче, у моря и т.д.

