Десять советов по укреплению физического здоровья детей

Проблемы воспитания **здорового** ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. А знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего **здоровый ребенок**?

Ни качеством, ни количеством педиатров проблемы **здоровья детей решить нельзя**, потому что **здоровье** в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех остальных.

**Здоровье** – это состояние полного **физического**, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и **физических дефектов**.

Фундамент **здоровья**, **физического и психического**, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у **детей**вырабатывать привычку к регулярным занятиям **физической культурой**.

Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников **здоровьесберегающим** технологиям сохранения и **укрепления здоровья** приведут к положительным результатам.

Для этого мы подготовили для вас несколько **советов**, которые помогут вам **укрепить физическое здоровье вашего ребенка**:

**Совет № 1**. Старайтесь активно участвовать в **оздоровлении своего ребенка**. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопрогулки, ходьбу на лыжах и т. д.);

**Совет № 2**. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете.);

**Совет № 3**. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия **физическими** упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет № 4**. Научите ребенка правильно пользоваться естественными **оздоровительными факторами — солнцем**, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма - водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.

**Совет № 5**. Помните, что движение — это жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. **Здоровый образ жизни**, культивируемый в семье, — залог **здоровья ребенка**.

**Совет № 6**. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за **здоровьем**, особенно при выполнении **физических упражнений**.

**Совет № 7**. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для **здоровья**.

**Совет № 8**. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, полотенцем или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других **детей**. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врач

**Совет № 9**. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет № 10**. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его **укреплять свое здоровье**.

Пример вредных и полезных продуктов питания для **детей**:

Список самых вредных продуктов

\* Чипсы — это продукт, который представляет собой смесь жиров и углеводов, обильно сдобренную заменителями вкуса и красителями. По этой же причине следует отказаться и от употребления в пищу картофеля-фри.

\* Жевательные конфеты, ярко окрашенные леденцы, имеющие интенсивный запах — в таких продуктах содержится немалое количество химических добавок, красителей, заменителей и т. д

\* Газированные напитки — помимо высокой концентрации сахара, содержащегося в таких напитках, в них находится большое количество химических веществ. Поэтому колу, фанту и другие газированные напитки лучше заменить натуральными соками.

\* Фастфуд — это вся жареная еда, которая очень вредна для детского организма. Она может нарушить пищеварение и вызвать такие симптомы, как изжога, колиты, запоры, гастриты.

\* Грибы - впитывать разные вещества из почвы, и не только полезные. В числе вредных может быть ртуть, тяжелые металлы. В грибах содержится хитин — это вещество, которое может вызвать аллергические реакции. Поэтому грибы **рекомендуют** употреблять детям только после 12 лет.

\* Колбасы, сосиски, копчености - В таких продуктах содержится много красителей, ароматизаторов и консервантов. Поэтому детям их есть нельзя, если, конечно, это не продукты домашнего приготовления. В копченостях *(рыба, колбасы)* могут содержаться токсичные вещества.

Список наиболее полезных продуктов

\* Яблоки — содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами.

\* Чеснок — содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами.

\* Молочные продукты — это источник кальция, необходимого для роста и **укрепления костной ткани**. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.

\* Бананы — не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы.

\* Орехи — содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения.

\* Мёд — благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний.

\* Зелёный чай — способствует **укреплению иммунитета**.

\* Рыба — богата полезными для человеческого организма веществами — белком, жирами и минеральными веществами.

\* Лук — лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.