

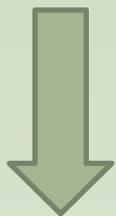


КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЁНКА

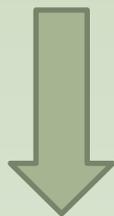
Юлия Сергеевна Астанкова,
воспитатель высшей
квалификационной категории



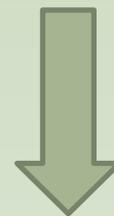
КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЁНКА



ЗАКАЛИВАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



ПИТАНИЕ



ЗАКАЛИВАНИЕ

Воздействие таких факторов, как холодная и горячая воды, свежий воздух и солнечные лучи, способствует закалке детского организма. Правильное закаливание происходит постепенно, непрерывно и систематично. Только при непрерывном поддерживании в тонусе всех систем организма, можно говорить о каком-либо положительном эффекте.



В список основных процедур, которые можно проводить с ребенком входят следующие мероприятия:

- ✓ *Воздушные ванны*
- ✓ *Солнечные ванны*
- ✓ *Водные процедуры*
- ✓ *Босохождение*



РЕЖИМ ДНЯ - основной фактор здоровья ребёнка

Правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто выработает в человеке пунктуальность и ответственность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени.



СОН. Полноценный сон – важный фактор не просто физического, а и психического здоровья вашего ребенка. Никогда не лишайте сна по причине смены ваших планов, или капризов малыша. Продолжительность его сна, как правило, зависит от условий, создаваемых взрослыми. За минимально короткое время обычно засыпают дети, родители которых приучили их укладывать в одно и то же время ежедневно. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна? Ребенок становится очень капризным, плаксивым, вялым. Для того чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском садике.



ПРОГУЛКИ НА УЛИЦЕ. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.



Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться вашему ребёнку.



Полноценное питание - это залог здоровья ребёнка.

Нормальному развитию ребёнка помогают следующие микроэлементы: магний, натрий, железо, фосфор, кальций, йод, поэтому пища должна подбираться с учетом наличия в ней этих элементов, непосредственно влияющих на рост костей, зубов, ногтей и прочего.



Начиная с 3 лет в рацион питания детей должны входить всевозможные крупы, фрукты, ягоды, овощи и зелень. Продукты, содержащие много белка желательно давать ребенку в первой половине дня, в дуэте с жирами они надолго задерживаются в желудке и требуют большого количества сока для их переработки. А вот на ужин малышам нужно давать исключительно легкоусвояемую пищу. Это могут быть молочные продукты, либо легкие каши, потому что ночью, как известно процесс пищеварения значительно замедляется.

