

Основные принципы формирования здоровья ребенка

Современные родители все чаще понимают важный принцип – «береги здоровье смолоду». Именно здоровье ребенка – это самое важное для любых мамы и папы. Многие люди сегодня следят за собственным здоровьем, ведут активный образ жизни, занимаются спортом, рационально питаются и регулярно посещают врача. Это правильно, и подобный образ жизни нужно прививать и малышу буквально с рождения.

Здоровые родители – здоровые детки

Естественно, что если **будущие родители ответственно подходят к планированию малыша, они закладывают львиную долю здоровья ребенка еще при зачатии, а затем – во время вынашивания крохи**. Но этого недостаточно для того, чтобы на протяжении всей своей жизни, после появления на свет, малыш был здоров, полноценно развивался физически и психически¹. Помимо генов, переданных родителями, на развитие детей влияют факторы внешней среды. И с каждым годом их влияние прослеживается все отчетливее. Поэтому, к здоровью малыша нужно отнестись со всей ответственностью с первых же дней его жизни, формируя правильные, здоровые привычки, подавая позитивный пример.

Принципы ЗОЖ – в основе здоровья ребенка

Практически все мы слышали о ЗОЖ. Но важно знать, как соблюдать принципы здорового образа жизни – ключевого фактора в развитии ребенка как физически, так и духовно. Если поддерживать и укреплять здоровье малыша изо дня в день, постепенно это станет неременной частью жизни, поможет гармонично существовать в современном мире. Чтобы вырастить здоровых деток современным родителям нужно приложить не так много усилий, если немного пересмотреть свой образ

жизни в сторону здоровья и полезных привычек. Тогда и воспитывать в этом ключе малышей будет гораздо проще.

Пример и мотивация

Мы сами – основные мотиваторы и пример для подражания наших малышей. Поэтому, нужно взять за правило заботиться о здоровье всех членов семьи – от самых старших, до самых маленьких. Все дети живо интересуются тем, что делает мама или папа, они слушают советы и охотно повторяют за родителями. Поэтому, **если мама ежедневно выходит на пробежку, а папа – плавает в бассейне, дети удовольствием присоединятся к занятиям.**

В летнее время катайтесь на велосипедах, самокатах, купайтесь в открытых водоемах или бассейнах, чаще отправляйтесь на природу и активные прогулки. Зимой полезны семейные вылазки на горки, каток или неспешные прогулки по заснеженным паркам. Это не только отличный способ семейного досуга, но и укрепление иммунитета, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Здоровые детки с радостью идут на прогулки, проводят много времени на улице, и это желание нужно поощрять и стимулировать.

Важен режим!

Огромную пользу приносит соблюдение строгого режима дня. Если малыш живет по четко отлаженному режиму, это помогает сохранять и укреплять его здоровье. Естественно, что распорядок дня должен быть ориентирован на возраст, индивидуальные особенности развития и даже характер ребенка. **Особенно важно следить за достаточностью сна, режимом приема пищи и прогулками на свежем воздухе.** Это наиболее важные пункты для здоровых деток. Ребенку в возрасте 6-9 месяцев нужно два дневных сна по 1-1,5 часа и один ночной сон. Постепенно, ближе к году ребенок может переходить на другой режим сна, с более продолжительным одним дневным сном.

Кислород и движение

Прогулки – это не только пребывание на свежем воздухе, дополнительное насыщение крови кислородом. Это еще и физическая активность, укрепление скелета и мышц, стимуляция обмена веществ и физического развития. **Все здоровые детки должны гулять не менее двух часов в любую погоду (за исключением экстремальных погодных условий – шторм, гололед). Идеальные места для прогулок – это парки и зеленые зоны, детские площадки, которые расположены вдали от трасс и шумных улиц.** Для здоровья ребенка раннего возраста крайне полезен сон на улице. Это может быть открытый балкон или терраса, коляска, гамак во дворе частного дома.

В любое время года нужно стимулировать детей к активности, спортивным занятиям и подвижным играм на улице. **Активность помогает расходовать калории, держать под контролем вес тела и укреплять мышечный каркас тела.** Плюс, активно бегающий, прыгающий малыш «нагуливает» аппетит и хорошо ест



