

## 5. Здоровое питание малыша

**Первым прикормом должны стать овощные пюре и каши, только не сладкие.**

Баночным питанием не следует увлекаться, лучше использовать натуральные овощи, фрукты, взбивать их блендером и давать ребенку. Когда ребенок вырастет, оградите его от употребления чипсов, сухариков, колбасы и шоколадных батончиков. Давно известно, насколько вредны эти продукты, и какие проблемы они могут нанести организму. Самое безобидное – это гастрит, но могут провоцировать и более серьезные заболевания.



## 6. Закаливание

Закаливание укрепляет иммунитет и вырабатывает в организме ребенка стойкость к перепадам температуры. Закаливание водой положительно влияет на работу внутренних органов, нервную и сердечно-сосудистую системы. Закаливание нужно начинать с младенчества. Температура воды во время купания не должна быть горячей. А когда малыш подрастет, можно вместе ходить в бассейн. И для вашего организма хорошо, и для организма малыша. Здоровый образ жизни пойдет на пользу не только ребенку, но и вам.

## 7. Положительные эмоции и внимание

**Одно из главных составляющих здоровья ребенка – это психологическая атмосфера в семье.** Отрицательные эмоции действуют разрушительно на психику ребенка. Если в доме тиранья и постоянные ссоры, ребенок будет расти с комплексами, пребывать постоянно в страхе, ему будет сложно общаться со сверстниками, а в будущем стрессовые ситуации скажутся на его успеваемости в школе, и его поведении.

**Любите ребенка, ласкайте его, читайте вместе книжки, смейтесь и радуйтесь жизни.**



## 8. Семья – место Любви!

Дети растут быстро, мы оглянуться не успеем, как дети вырастут и «вылетят из гнезда». Поэтому важно и вам, и ребенку насладиться вниманием друг друга в детстве. Не критикуйте малыша, не ставьте ему в пример каких-то других детей. Больше проводите времени вместе. **Ребенок должен чувствовать любовь и опору родителей 24 часа в сутки. Окружайте ребенка любовью и вниманием.**

## Здоровый образ жизни ребенка



Составитель:  
Педагог-психолог  
Коптелова Н.С.

Родители рожают ребенка не как биологический объект, который сам способен взрастить в себе разумного и порядочного человека. **Ребенок – это ангел, которого нужно адаптировать к этой жизни, чтобы жизнь его была комфортной и хорошей.**

**Здоровый образ жизни ребенка (ЗОЖ)** – вот о чем должны заботиться родители. Если в младенчестве, родители привьют ребенку стремление вести здоровый образ жизни, в дальнейшем ему будет гораздо легче, он уже будет с определенными целями и стремлениями в жизни.

Существует 8 правил, которые сделают жизнь ребенка светлой, правильной и счастливой.

### 1. Воздух и солнце



**Не торопитесь усаживать вашего ребенка за компьютер и уходить заниматься своими делами.**

Поверьте, он еще насидится за ним. Пока вы имеете влияние на ребенка, вы должны бывать чаще на свежем воздухе. Если у ребенка иммунитет не ослаблен, то на улице следует проводить 2-2.5 часа. Воздух обогащает кровь кислородом, что стимулирует клетки головного мозга и улучшает работу сердца, а солнце «питает» ребенка витамином D. Его нехватка ведет к разрушению костных тканей, зубов и рахиту. Находясь дома, держите форточку открытой. Врачи рекомендуют оставлять проветриваться комнату даже в ночное время суток. Чем больше малыш получает воздуха, тем лучше.

### 2. Движение – жизнь

**Ребенку следует обеспечить двигательную активность.** Особенно хорошо это делать во время прогулки. Если вашему ребенку больше трех лет, то обязательно следует купить ему велосипед (для тренировки мышц), а со временем отдать в какую-нибудь спортивную секцию. Не следует отдавать в профессиональный спорт. Каждый вид спорта должен быть как хобби. Пусть ребенок сам потом выберет свой путь – профессионально ему заниматься или оставить на любительском уровне.

Наилучшие виды спорта, которые действуют позитивно на организм – плавание, легкая атлетика, футбол. Не ограждайте двигательную активность ребенка. Если малыш только научился ползать, не сажайте его в манеж, пусть изучает мир и тренирует организм. Здоровый образ жизни ребенка, привитый ему с детства сослужит хорошую пользу в дальнейшей его жизни. Привычка заниматься спортом это одна из главных основ заботы о своем здоровье.



### 3. Гигиена и прохлада дома

Исследования показали, что чем ниже температура воздуха в комнате, где находится человек, тем лучше. Конечно, не следует прибегать к радикальным действиям. Но +18-20 градусов вполне достаточно для того, чтобы и не было холодно, и организм пребывал в тонусе.

**Соблюдение чистоты в квартире – самая важная часть здорового образа жизни ребенка.** В комнатах ежедневно следует проделывать влажную уборку и проветривать помещение. Полки с книгами, ворсовые ковры и мягкие игрушки не должны быть в комнате ребенка. На них оседает пыль, что может привести к развитию аллергии. Но если вы не можете отказаться от этих вещей, то за ними следует тщательно следить.

### 4. Одежда

**Перегревать ребенка опасно для его здоровья. Это еще опасней, чем переохлаждение.** Кожа ребенка должна дышать. Одевать следует по погоде. Организм должен закаляться. А если его постоянно одевать тепло, иммунитет перестанет бороться с перепадами температуры. Дома на ребенке должно быть минимум одежды – распашонка и подгузник. Поощряйте хождение босиком. Одежда ребенка должна быть из натуральных тканей. Благодаря натуральным тканям кожа малыша дышит, а риск возникновения аллергии снижается в два раза.

