

## СИЛА ЖИЗНИ

Будущая жизнь каждого человека целиком и полностью зависит от родителей. То, что они «вложили» в ребенка в детстве, то потом и получают. Сегодня многие родители относятся к воспитанию ребенка прохладно. В основном детей «занимают» игрушки, мультики и компьютер. Но нужно помнить, здоровье ребенка и психологическое, и физическое полностью лежит на ответственности родителей.

**Здоровый образ жизни ребенка** – вот о чем должны заботиться родители в первую очередь и применять на практике. Если сегодня, 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. А это на 50% снижает риск того, что ребенка потянет испробовать «запретные плоды» или поддаться влиянию компании сверстников.



### 8 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ РЕБЁНКА СВЕТЛОЙ, ПРАВИЛЬНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ

#### Движение - жизнь

Ребенку следует обеспечить двигательную активность. Для него бег, прыжки и веселая возня на детской площадке со сверстниками – это не только обязательное условие полноценного физического, но и элемент психического развития. Малыш тренирует организм, учится оценивать свои силы. Особенно полезен активный отдых на природе, прогулки в любую погоду на свежем воздухе. Воздух обогащает кровь кислородом, что стимулирует клетки головного мозга и улучшает работу сердца, а солнце «напитывает» ребенка витамином D.

Детям же совершенно необязательно планировать каждую минуту своей жизни. Однако наличие определенного режима дня все-таки необходимо. И чем старше становится ребенок, тем более конкретным этот режим должен быть. Первые коррективы в жизнь даже самых несобранных малышей вносит детский сад. Приводить туда ребенка требуется в определенное время, а чтобы делать это, нужно и вставать по утрам в один и тот же час. Помимо времени для сна, как ночного, так и дневного, нужно выделить примерные часы приема пищи, прогулок, развивающих занятий. При этом не стоит заставлять малыша делать что-либо только потому, что подошло для этого время. И если ребенок совершенно не голоден, обед можно и перенести. Со временем многие дела станут привычными, и ребенку не нужно будет напоминать, например, что сейчас самое время пойти почистить зубы.

#### Режим дня

#### Гигиена

Чистота – залог здоровья!!! Соблюдение чистоты в квартире – самая важная часть здорового образа жизни ребенка. В комнатах ежедневно следует проделывать влажную уборку и проветривать помещение. Организм человека обладает естественными барьерами, которые преграждают бактериям и вирусам дорогу. Это, например, кожа и слизистые оболочки носоглотки. На этих поверхностях скапливается множество микробов. Ежедневный душ, периодическое мытье рук и

лица, промывание полости носа солевыми растворами – все это поможет снизить вероятность различных инфекционных заболеваний.

«Закаляйся – если хочешь быть здоров». Закаливание укрепляет иммунитет и вырабатывает в организме ребенка стойкость к перепадам температуры. Закаливание не стоит доводить до крайности. Обливания ледяной водой, пробежка раздетым на морозе и плавание в проруби – это занятия для взрослых людей. А вот ходьба босиком по травке летом, одежда по погоде, купание в прохладной водичке – все это полезно для здоровья малыша. 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 как 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.

**Закаливание**

**Есть, чтобы жить!!!**

Полноценное и правильное питание для детей особенно актуально, так как отсутствие пухлых щек и отменного аппетита часто заставляет родителей выступать в роли клоунов и обещать золотые горы, лишь бы чадо съело ту самую котлетку. Эти методы – большая ошибка, ведь организм малыша сам в состоянии определить, когда и сколько пищи он должен получить. Не нужно кормить ребенка насильно, заставляя или уговаривая. Главным критерием для времени очередного приема пищи должно стать наличие или отсутствие аппетита. Стоит следить и за тем, что ребенок ест. До трех лет нужно исключить употребление острых, жареных и копченых блюд. Нельзя чрезмерно солить пищу. Вместо шоколада и сахара предпочтительны сухофрукты, сушеные бананы, финики. Оградите ребёнка от употребления чипсов, сухариков, колы и шоколадных батончиков. Уже всем давно известно, насколько вредны эти продукты, и какой тяжелый урон они могут нанести организму. В рационе ребенка должны быть все группы продуктов – мясные, молочные, крупы, фрукты и овощи. Обратит внимание нужно и на часы приема пищи.

**Полноценный сон**

Полноценный отдых необходим и взрослому человеку, и ребенку. У детей потребность во сне выше, чем у старшего поколения. Именно поэтому большая часть из них спит днем. Однако не стоит ругать ребенка, если он не желает укладываться в кровать после обеда. Здоровый образ жизни дошкольника включает определенное количество часов сна в сутки. Например, четырехлетнему малышу в сутки требуется 10,5 часов для сна. Если все они пришлись на ночное время, то не стоит ожидать, что он захочет отдохнуть днем. Часто это связано с всевозможными трудностями, особенно если малыш посещает детский сад. В этих условиях родителям нужно стараться укладывать ребенка спать и будить утром в одно и то же время, чтобы он не спал чрезмерно долго. Еще один способ заставить малыша без лишних уговоров лечь спать днем – дать ему возможность хорошенько устать. Подвижные игры, прогулки на свежем воздухе – все это не только залог крепкого сна, но и еще один элемент, составляющий здоровый образ жизни для детей.

**Семья – место ЛЮБВИ!**

Одно из главных составляющих здоровья ребенка – это психологическая атмосфера в семье. Отрицательные эмоции действуют разрушительно на психику ребенка. Если в доме тираня и постоянные ссоры, ребенок будет расти закомплексованным, прибывать постоянно в страхе, ему будет сложно общаться со сверстниками, а в будущем стрессовые ситуации скажутся на его успеваемости в школе. Окружайте ребенка любовью и вниманием. Если у родителей существуют какие-то непонимания между друг другом, то ребенок ни в коем случае не должен знать о них. И уж категорически запрещено ругаться в присутствии детей

Говорят – в здоровом теле – здоровый дух. Но также можно и сказать, что в здоровом духе – здоровое тело. Не критикуйте малыша, не ставьте ему в пример каких-то других детей. Больше проводите времени вместе. Любите ребенка, ласкайте его, читайте вместе книжки, смейтесь и радуйтесь жизни. Кстати, хочется опять обратить внимание на общение. Ребенок должен чувствовать любовь и опору родителей 24 часа в сутки.

**Положительные  
эмоции и внимание**



Силой жизни, или жизненной силой, называется энергия, которая есть в организме каждого, необходимая для всех происходящих в нем процессов. Главная задача родителей – разбудить эту силу в ребенке и направить её в правильное русло!

**Ребенок – это ангел, которого  
нужно адаптировать к этой  
жизни, чтобы жизнь его была  
комфортной и хорошей.**