

*Рамазанова Ирина Васильевна*

*воспитатель ГБДОУ Детский сад № 69 Невского района*

*г. Санкт-Петербург*

## **Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней**

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней.

Прописная истина: здоровье и развитие ребенка неотделимы друг от друга! Здоровье нельзя растрачивать попусту, его нужно сохранять и приумножать, начиная с младенчества.

Здоровый образ жизни – это **важный фактор** сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка. Если вы хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым и крепким, то обратите внимание на следующие 8 условий здорового образа жизни для детей. Претворяя их в жизнь, вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка.

### **8 условий для Здорового Образа Жизни ребенка**

#### **1. Больше воздуха, больше солнца!**

Длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум возможного времени, практически в любую погоду. Гуляйте в скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Организуйте сон ребенка на свежем воздухе – в коляске, на балконе, у открытого окна.

Проветривайте помещение, где вы живете, как можно чаще, заведите широколиственные комнатные цветы, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения. Например, такие растения: монстера, плющ обыкновенный, аспарагус, белый молочай, каланхоэ, спатифиллум. Сансивьера способна выделять кислород в рекордном для комнатного растения количестве. Циперус и фикус не только дарят нам кислород, но и делают воздух более влажным.

#### **2. Больше движения!**

Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок. Пусть ребенок не только лежит или сидит в коляске, но как можно больше двигается: ползает (можно постелить покрывало), ходит, залезает на турники и горки.

### **3. Прохлада и чистота в помещении, где живете вы с малышом**

Оптимальная температура дома около +18 +20°. Можно и ниже!

Также важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку, создавая дополнительную влажность. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки и как можно меньше мягких игрушек. Идеальная схема уборки: сначала чистка пылесосом с водным фильтром, затем дополнительная уборка влажной тряпкой всех открытых поверхностей.

### **4. Минимум одежды. Натуральные ткани**

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на малыше должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой. Если кроха находится дома, то желательно почаще держать его голым или в одной распашонке. Ведь ребенок дышит кожей, и поэтому многие дети стараются сами раздеваться, как только этому научатся.

Когда ребенок начинает ходить, то первое время врачи-ортопеды рекомендуют надевать ему ортопедические ботиночки с твердой подошвой для правильного формирования стопы. Но если стопа уже сформировалась, то всячески поощряйте хождение по полу босиком.

### **5. Здоровое питание ребенка**

Здоровое питание для ребенка раннего возраста – это, прежде всего, естественное грудное вскармливание. Разумеется, маме следует следить и за собственной диетой. Консультируйтесь по вопросам грудного вскармливания с неонатологом.

Не вводите дополнительные прикормы до полугода. «Пищевой интерес» – показатель того, что пора вводить прикорм: это когда ребенок сам выражает желание

попробовать различные продукты и тянет их в рот. Не спешите, ведь вероятность аллергической реакции никто не отменял! Вводите прикорм объемом буквально с 1 чайную ложечку.

Первым прикормом должны стать несладкие овощные пюре или кашки. Не увлекайтесь баночным питанием – как никак оно консервированное.

Идеально будет, если это будут овощи с вашего собственного огорода (без использования химических удобрений), отваренные на пару, в аэрогриле. Так ребенок получит больше всего витаминов и пользы. После приготовления и до принятия пищи в идеале должно проходить не более 3 часов. Но, конечно же, можно это питание хранить в холодильнике в плотно закрытой таре (а лучше в вакуумном контейнере).

## **6. Закаливание ребенка водой**

Закаливание водой укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечно-сосудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям. Проводите закаливание постепенно: от простого умывания и обтирания – до холодного душа. Закаливание требует регулярности и неторопливости. Не стоит сразу лить ледяную воду, начните снижать температуру воды на 1 градус каждый день.

## **7. Семья – источник здоровья**

Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его здоровье в целом. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно, обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Психосоматика убедительно нам доказала: основные причины различных заболеваний – это многочисленные ежедневные стрессы, переутомление, неурядицы в семейной жизни и т.д.

Окружите ребенка любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья, как воздух и солнечный свет! Говорят, в здоровом теле - здоровый дух. Так же и наоборот – при здоровом духе будет здоровое тело. Укрепляйте же дух своего малыша ласками, добрыми словами.

## **8. Положительные мысли, эмоции и смех**

Оказывается, что постоянно говоря и думая: «Мой ребенок не здоров! Мой малыш часто болеет», мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже

если ребенок заболел, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же, как наш мозг заставляет нас дышать, так он и может давать команды иммунной системе. Направьте же силу своих мыслей на благо вашего крохи! У матери и маленького ребенка одно на двоих энергоинформационное поле, и все, что вы говорите и думаете, напрямую отражается на нем...

Старайтесь как можно чаще произносить положительно заряженные фразы: «Я и мой ребенок абсолютно здоровы! У нас крепкий и непробивной иммунитет», или то, что на ваш взгляд больше подходит именно вам. Вы можете отнестись к этому с недоверием или сарказмом, но есть реальные исторические факты и исследования, которые неоднократно подтверждали эффективность этого метода. К примеру, в прошлом веке врач Эмиль Куй поставил эксперимент: он просил своих пациентов повторять как можно чаще простую фразу: «С каждым днем, изо дня в день, я чувствую себя лучше и лучше». И те, кто согласились это делать, действительно, в преобладающем большинстве, выздоравливали гораздо быстрее, чем отказавшиеся.

В свою очередь, радостные эмоции и смех положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляют иммунитет. Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей!