Консультация для родителей

Укрепление здоровья ребенка в домашних условиях

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших малышей, следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома.

Речь идет в том числе и о закаливании, как о защите.

Здоровье и развитие ребенка зависят от иммунитета, который заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки.

Главное, правильно одеть ребенка.

Педиатры советуют для малышей использовать принцип «капусты» — многослойные одежки, которые

можно снять, если станет жарко. Неплохо работает житейское правило — на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один.

Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.

Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка — всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с вашим отпрыском босиком по массажному коврику, подражайте различным животным — только не превращайте зарядку в унылую обязанность. Здоровье наших детей в наших руках.

Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь.

Если вы с раннего детства приучаете ненаглядное чадо

к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены — вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка — здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни.

Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач родителей.