

Правила здорового образа жизни для ребенка-дошкольника



Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Режим дня

Сон — 12–12,5 часов в сутки, из которых 2–2,5 часа приходится на дневной сон.

Прогулки — не менее 2–3 часов в день, в любое время года, но избегая периодов сильной жары или мороза. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц.

Занятия — развивающие занятия, кружки и секции, соответствующие возрасту и интересам ребёнка.

Подготовка ко сну — создать спокойную и расслабляющую атмосферу перед сном: приглушить свет, почитать книгу, спеть колыбельную.

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Так организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Питание

Сбалансированный рацион с белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Регулярность приёмов пищи — не менее 4 раз в день, 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приёмами пищи — не более 3,5–4 часов.

Предпочтение полезным продуктам: овощам, фруктам, кашам, мясу, рыбе, молочным продуктам.



Ограничение вредных продуктов: сладкого, жирного, жареного, газированных напитков и фастфуда.

Физическая активность

Спорт укрепляет детский организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт

помогает контролировать вес ребенка и сжигать лишние калории, ведь современный образ жизни и не совсем правильное питание не очень хорошо влияют на детский организм.

Утренняя гимнастика.

Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).

Физкультминутки между умственными занятиями.

Гимнастика после дневного сна.

Умеренная двигательная активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

Личная гигиена

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой. Мыть руки необходимо с мылом не менее 15–20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами.

Умываться каждое утро и вечер, во время умывания — мыть лицо, шею и уши.

Вытираться после умывания следует только своим личным полотенцем.

Носки и нижнее бельё приучайте ребёнка менять каждый день.

Мыть голову детям необходимо один-два раза в неделю, волосы после мытья — вытирать своим личным полотенцем и расчёсывать своей личной расческой.

Важно привить ребёнку необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей жизни.

Психическое и эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка, ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!