Здоровый образ жизни ребёнка.

Все родители задумываются как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком. Здоровый образ жизни это и правильное питание, и здоровый сон, и постоянные прогулки на свежем воздухе. Для ребенка все эти составляющие важны для нормального роста, развития, эмоционального состояния.

Как вести здоровый образ жизни очень важный вопрос и требует очень тщательного подхода. К сожалению, сегодня существует устоявшееся мнение, что дети без болезней не растут. Часто приходится слышать фразы - "Пойдет в детский сад - начнутся болезни", "Закрой окно - простудишь ребенка", "Не лезь в лужу – простудишься", "Не ходи босиком - заболеешь" и тому подобные фразы, призванные создать не нормальные условия для здорового образа жизни, а какие-то тепличные. А ведь если условия жизни малыша максимально приближены к естественным, то к инфекциям и вирусам его организм более устойчив!

Несколько аксиом, которые следует учитывать при уходе за ребёнком, если вы хотите, чтобы он вырос здоровым и крепким.

Обмен веществ у детей протекает намного активнее, чем у взрослых. За одно и то же время организм ребенка вырабатывает тепла больше, чем организм взрослого человека. Из этого следует, что когда взрослым прохладно, ребенку тепло и комфортно. И если взрослому тепло, то ребёнку жарко! Поэтому не одевайте ребенка, слишком тепло!

Если в помещении, по вашему мнению, прохладно, а ступни и ручки малыша становятся прохладными, это говорит о нормальной терморегуляции, а вовсе не о том, что ребенок замерз. Вот если холодными стали щечки и плечи - это уже сигнала о том, что малышу холодно!

Если ребенок отказывается от пищи, это значит, что не затратил свою энергию. Поиграйте с ним в подвижные игры, лучше на свежем воздухе, вместо того, чтобы уговаривать или заставлять ребенка кушать!

Как видите, это простые правила, требующие лишь больше внимания и простой логики. Но они помогут вам

вырастить ребенка здоровым и крепким.

Не забывайте о том, что прогулки на свежем воздухе должны стать составляющей частью рациона ребенка. Ребенка на прогулку следует одевать по погоде. Одежда не должна стеснять движения, ведь вы же не хотите, чтобы ребенок на улице степенно передвигал ноги. Прогулки нужно использовать для активного физического развития. Частые гуляния с ребенком вырабатывают у него иммунитет к простудным заболеваниям. Но все же не следует гулять под дождем и при сильном ветре.

Всегда следует следить за сном малыша, укладывать малыша нужно в оно и тоже время, не следует играть с ребенком перед сном в активные игры. Можно дать ему выпить на ночь стакан теплого молока, почитать сказку, спеть песенку.

Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.