



**Как
вырастить
здорового
ребенка?**



Создать позитивную атмосферу в семье

Чтобы предотвратить нарушение психического здоровья у малыша, нужно самим родителям показывать оптимизм, спокойствие и уверенность.

Помните, что словами «Не кричи!», «Не упрямься!» невозможно добиться положительного эффекта, происходит подавление негативных эмоций. А негативная энергия провоцирует развитие нервов, снижение иммунитета и возникновение болезней.



Чаще бывать на улице

На свежем воздухе у ребенка лучше работают все органы и особенно мозг, вырабатывается витамин D. Во время прогулки ребенок затрачивает большое количество энергии. Благодаря этому у него улучшается работа иммунной и сердечнососудистой систем. Прогулка способствует профилактике близорукости, поскольку на улице приходится смотреть вдаль и напрягать свои глаза.

Также, ребенок начинает активно развиваться как социально (через общение со сверстниками), так и интеллектуально (через познание нового).



Обеспечить высокую двигательную активность

То активен ребенок или нет, прямо сказывается на его здоровье. Во время движения у него приходят в действие многие органы и ткани, так формируется физическое здоровье.

Интеллект также зависит от этого, ведь во время игры происходит познание мира. Поэтому лучше, чтобы ребенок был активным, это залог хорошего иммунитета.



Правильно одевать ребенка

Абсолютно нет необходимости сильно кутать ребенка в одежду и прятать его от любого ветерка. Если он вспотеет, то заболеет быстрее, чем, если бы он просто замерз.

Детская одежда должна быть удобной и позволять ребенку двигаться во все стороны, чтобы он без проблем мог в ней бегать, прыгать и приседать.



Нужно ходить босиком

Неправильное суждение, что дома нужно обязательно ходить в тапочках, иначе можно простудиться. Наоборот, так нужно делать. А летом можно ходить босиком и по улице. Это очень сильно воздействует на организм и приводит к повышению его иммунитета.

Босые ноги чувствуют все неровности пола или земли, это действует на их рецепторы, которые отвечают за состояние многих органов. Их стимуляция положительно влияет на организм и укрепляет здоровье.



Держать детскую комнату в чистоте

Там, где спит и играет Ваш ребенок, должна поддерживаться температура не выше 18-20 С, максимум 22 С.

Помещение должно быть чистым и убранным, не содержать пыли.

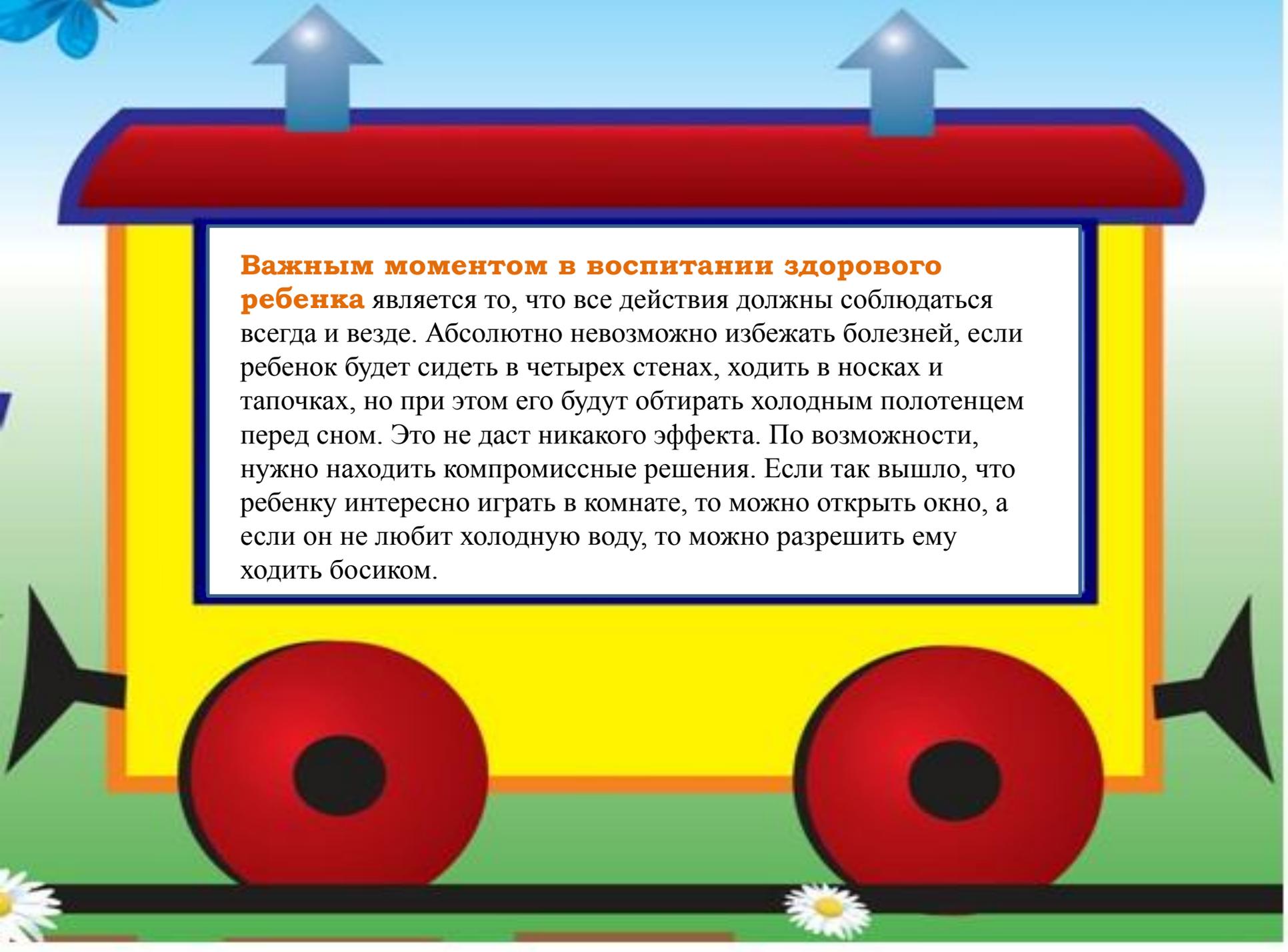
Желательно проводить такие процедуры ежедневно и еще проветривать комнату.



Проводите закаливание

Закаливание, путем обливания и обтирания помогут восстановить здоровье ребенка. При купании не нужно делать воду слишком горячей. Как правило, она будет чуть прохладной, но это не страшно, а скорее, полезно.

Также можно самостоятельно понемногу понижать градус, но при условии ежедневного купания и постепенной адаптации.



Важным моментом в воспитании здорового ребенка

является то, что все действия должны соблюдаться всегда и везде. Абсолютно невозможно избежать болезней, если ребенок будет сидеть в четырех стенах, ходить в носках и тапочках, но при этом его будут обтирать холодным полотенцем перед сном. Это не даст никакого эффекта. По возможности, нужно находить компромиссные решения. Если так вышло, что ребенку интересно играть в комнате, то можно открыть окно, а если он не любит холодную воду, то можно разрешить ему ходить босиком.



**Уважаемые мамы и папы,
дедушки и бабушки!**

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить детей с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой.