

Сегодня сохранение и укрепление
здоровья детей одна из главных
стратегических задач развития
страны.



DS93.ru

Растим детей здоровыми

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи.

Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Каким должен быть здоровый ребёнок и как вырастить ребёнка здоровым — тема нашего сегодняшнего материала.

Здоровый ребёнок: что это значит?

В понятие «здоровье» ребёнка мы вкладываем физический аспект и психологическое состояние ребёнка, а также его эмоциональный настрой. Здоровый ребёнок гармонично развивается, его организм справляется с вредными факторами окружающей среды и противостоит болезням.

Здоровый ребёнок жизнерадостен, активен, хорошо ест, с удовольствием играет, доброжелателен и не доставляет родителям никаких хлопот. Когда у него ничего не болит, он выглядит и ведёт себя, как абсолютно здоровый, счастливый малыш.

На здоровье ребёнка влияет социальная и экологическая среда, соблюдение правил гигиены и множество других факторов. Но в основном здоровье ребёнка зависит от его родителей и их совместных усилий.

Именно родители должны взять на себя обязательства по воспитанию здорового ребёнка и успешной личности.

И помните:

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Как вырастить ребёнка здоровым?

Полезные советы

Чтобы ребёнок рос здоровым, нужно соблюдать немало правил, мы назовём лишь основные из них. Возможно, они Вам знакомы.

Если Вы хотите вырастить ребёнка здоровым, Вам придётся:

- следить за режимом дня ребёнка;
- организовать ежедневные физические нагрузки, активные прогулки, занятия спортом;
- обеспечить полноценное правильное питание;
- закаливать малыша, одевать по погоде;
- создать комфортные условия для сна и отдыха;
- приучить к здоровому образу жизни и ежедневной гигиене;
- создать благоприятную, доброжелательную семейную атмосферу;
- развивать когнитивные и коммуникативные способности;
- много общаться;
- учить всему не на словах, а на собственном примере;
- избегать физических наказаний;
- любить ребёнка безусловно, а не за его успехи и заслуги.

Растим здорового ребёнка: спорт и физические нагрузки

Мало кто из психологов порекомендует малышу профессиональный спорт, как эффективное средство физического развития. Но физические нагрузки, гимнастика, активные прогулки и подвижные игры должны присутствовать в распорядке дня ребёнка любого возраста в обязательном порядке. Нельзя недооценивать пользу двигательной активности для здоровья детей любого возраста. Физические упражнения положительно влияют не только на формирование иммунитета, но и на развитие памяти, мышления, умственных способностей и личностных качеств.

Родительский долг — заботиться о ребёнке, растить его в любви и заботе, не следовать стереотипам, не перекладывать уход за ним и ответственность за его здоровье на кого-либо.

Титанические усилия любящих родителей обязательно будут вознаграждены — ребёнок вырастет здоровым и успешным.

На собственном примере нужно приучать детей к здоровому образу жизни, здоровым привычкам, правильному режиму, полноценному питанию.

Будьте уверены в том, что ваш ребёнок — здоров, и пусть эта уверенность передаётся вашему малышу. Положительный настрой, доверительные отношения, благоприятная семейная атмосфера, любовь и поддержка родителей — вот что поможет вырастить ребёнка здоровым. Любите своих детей, доверяйте своей интуиции и руководствуйтесь здравым смыслом в вопросах воспитания.

Уважаемые родители!

В жизни есть вещи, которые по цене нельзя сравнить ни с чем другим. Одна из них – здоровье детей.

Очень важно научить ребёнка ценить здоровье и соответственно относиться к своей безопасности.

И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.

