

Как научить ребенка быть здоровым

*Панченко Светлана Александровна,
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №6»
г. Шебекино*

Мотивировать детей и родителей к тому, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли своё здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно - полезным трудом.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, надумают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья.

«Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц.

Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его недоучить.

Вот 10 правил, которые Вам в этом помогут!

Соблюдайте режим дня!

Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Движение - жизнь!

Как можно больше двигайтесь, ходите и как можно меньше сидите. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если на это нет времени, то совершайте пешие прогулки зимой и больше плавайте летом.

Ты то, что ты ешь.

При употреблении пищи:

- не нужно переедать. Просто съедайте обычную порцию (тарелку, даже если

после приема пищи вы чувствуете небольшой голод – это нормально.

- не нужно употреблять сахар, торты (*конфеты и шоколад редко*).

- не есть после 19:00, максимум можно съесть яблоко.

- Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей. То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.

- желательно есть овощи (*самое лучшее это огурцы*). Потому как овощи

способствуют еще большему усвоению белка.

- не употреблять химии (сухарики, чипсы, кола, газированные и энергетические напитки и тому подобное).

- среди блюд лучше всего есть крупы, каши, салаты.

- не есть за 2-3 часа до тренировок или физических нагрузок.

- как можно сильнее ограничьте еду тепловой обработке. То есть ее не нужно нагревать сильно, хватает до уровня теплая. Потому как чем больше вы ее нагреете, тем меньше в ней останется полезных веществ.

Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Чистая вода -источник здоровья!

Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.

Свежий воздух!

Почаще гуляйте в парке, несвежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

Нормальный сон для человека –7-9 часов.

Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм. Если Вы спите меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.

Закаливайте свой организм!

Лучше всего помогает контрастный душ –теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

Соблюдайте правила личной гигиены!

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Положительные эмоции!

Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль здоровье любого человека.

Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку -это лучшее лекарств от плохого настроения!

Красивая осанка!

Всегда следите за своей осанкой, и при ходьбе иприт сидении. Потому как проблемы со спиной(*позвоночником*) очень плохие

Физические нагрузки

Всегда полезны регулярные занятия, такие как катание на велосипеде или легкая гимнастическая разминка. Особенно эффективна энергичная ходьба не менее 20-30 минут в день.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!