|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Здоровый образ жизни для детей!**  Cвой дар - здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства. Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни. Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.  **Много свежести и воздуха!**  Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе - на балконе, возле открытого окна, в коляске. Как можно чаще нужно проветривать помещение.  **Жизнь в движении!**  Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт - это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.  **Меньше одежды для ребёнка!**  Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой - этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Когда ребёнок находится дома, лучше держать его чаще голым или только в распашонке.  **Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей!**  Грудное вскармливание для ребёнка в раннем возрасте - это, естественно, самое здоровое питание. Баночным питанием не стоит увлекаться, всё-таки оно консервированное, и как говорится, "мёртвое". Идеальный вариант - это овощи, приготовленные на пару или в аэрогриле со своего огорода или огорода людей, которые гарантированно не используют химические удобрения. Так малыш получит максимальное количество пользы и витаминов. В идеале между приготовлением и принятием пищи должно пройти не более двух-трех часов. Ну и конечно, заранее приготовленное детское питание нужно держать в холодильнике в плотно закрытом или вакуумном контейнере.  **Закаливание ребёнка!**  Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ - самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Купание в открытых водоёмах - также полезный вид закаливания. Наиболее безопасный вид закаливания - это закаливание воздухом. Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания - это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.  Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.   Ведите здоровый образ жизни, чаще улыбайтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!     |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/i/s.gif |