

Здоровье ребенка в наших руках

Мечта любой мамы – здоровый и счастливый ребенок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

Соблюдаем режим дня

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным.

Свежий воздух

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

Физическая культура

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье

В комфортной обстановке развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает всё позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Питание

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. Малыш будет есть с большим удовольствием, если творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие - либо узнаваемые фигурки.

Водные процедуры

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, гигиены, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

