

Как сохранить здоровье детей

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье! Ежедневная утренняя зарядка, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители. В укреплении здоровья детей первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии и на этой основе формирование скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Чтобы скелетная мускулатура ребёнка выполняла свои коренные функции, надо комплексно и равномерно развивать четыре мышечные группы: брюшного пресса, рук, ног, спины. При этом надо родителям помнить, что наиболее слабыми являются мышцы живота и верхнего плечевого пояса. Вторым жизненно важным физическим качеством для здоровья детей является выносливость, которая, к сожалению, у большинства детей на низком уровне. Достаточная общая выносливость обеспечивает хорошую физическую работоспособность, уменьшает вероятность заболеваний, поддерживает в должном состоянии сердечно – сосудистую систему. Наиболее полезны для развития выносливости легкоатлетический бег, плавание, спортивные игры. Бег является и характерным средством определения выносливости. Как и по другим предметам, учащиеся получают домашние задания по физкультуре. Путём контроля за выполнением домашнего задания и обеспечения наличия у ребенка спортивной формы и обуви на уроках физкультуры, родители способствуют оздоровлению ребёнка.

Сухари и чипсы съели, Животы вдруг заболели. Газировкой все разбавили, Шаг к гастриту мы добавили.

Чтобы быть всегда здоровым, Бодрым, стройным и весёлым, Надо кушать помидоры, Фрукты, овощи, лимоны, Кашу – утром, суп – в обед А на ужин – винегрет.

Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста. Чем и как кормить ребёнка-дошкольника? Нужны ли сладости? К чему приводит неправильное питание? Рацион ребёнка должен быть разнообразным, больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху – ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе жиры. Готовьте на растительном масле.

Умерьте потребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечках и десертах. Отдавайте предпочтение натуральным соком, а не газированной воде или сладким напиткам. Умерьте потребление соли. Научитесь ощущать вкус несолёной пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда когда готовите. Наша пища должна быть целебным средством. Меньше жарьте, больше варите и пеките. Здоровье – главное богатство!