

7 правил ЗОЖ, которые важно развить

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения. К правильному образу жизни стараются привлечь семью, детей. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе

7 правил ЗОЖ, которые стоит развивать у малыша с первых дней жизни и соблюдать их на протяжении всего детского возраста.

Режим дня

Если вы приучили ребенка к соблюдению режима дня, то обеспечили ему силы и энергию для реализации многих планов, воплощение которых сможет сделать его счастливым. Режим дня формирует рациональную смену труда и отдыха, полноценный сон и восстановление потраченной энергии. А главное — уменьшает воздействие на организм стрессов и катаклизмов.

Рациональное питание

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов — источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В рационе ребенка преимущественно должны присутствовать овощи с низким содержанием крахмала: огурцы, помидоры, капуста и морковь. Мясо — незаменимый продукт для получения белка (основного строительного материала тела человека). Это может быть говядина, индейка или свинина, главное — исключить из рациона ребенка соевое мясо.

Двигательная активность

Для полноценного развития ребенок должен много и активно двигаться — это обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата и отсутствие нарушений осанки или плоскостопия.

Личная гигиена

Правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем..

Закаливание

Детский организм должен адаптироваться к внешнему миру. Чтобы уменьшить воздействие микробов и вирусов, ему можно помочь простым и всем известным

способом — закаливанием. Достаточно просто не кутать ребенка, одевать по погоде, часто проветривать помещение.

Прогулки на свежем воздухе

Дети как можно чаще и дольше должны находиться на свежем воздухе. Прогулки обеспечивают большую двигательную активность, закаливание воздухом и солнцем. Даже в пасмурную погоду солнце оказывает свое позитивное воздействие на человека, хотя мы и не ощущаем этого так сильно, как в солнечные дни. Лучше всего гулять в парках и скверах, по набережной или по красивым лесным тропинкам. Высокий уровень насыщенности воздуха кислородом здесь гарантирован, а кислород — основной источник жизненной энергии для растущего детского организма. Сон на свежем воздухе, с открытым окном или на даче в гамаке — еще один вариант оздоровления организма.

Эмоциональное и психическое состояние

Все составляющие здорового образа жизни, которые сейчас перечислили, — пазлы положительного эмоционального настроения человека. Но каким бы прекрасным не был [рацион питания](#) или детская площадка для активного отдыха, самое важное — гармоничный психологический климат в семье. Это основополагающий фактор в процессе укрепления здоровья ребенка. Если ребенку дома комфортно, он чувствует любовь и заботу, ощущает поддержку и понимание, то он будет счастлив, уверен в себе и спокоен. Положительные эмоции укрепляют [иммунитет](#), улучшают гормональный фон, нормализуют метаболические процессы не только у детей, но и у взрослых.

Счастливые мама и папа, полные жизненной энергии и радости каждого дня — это залог счастья маленького человека