

Здоровье

– определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычку. Двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Двигательная активность – создает энергетическую основу для роста и формирования системы организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

- Дети с большой двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!
- Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно- психическое развитие.

В состоянии пониженной активности:

- ☹ Ухудшаются обменные процессы;
- ☹ Нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- ☹ Нарушаются психические функции.

Поэтому, если вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

- ☺ Делайте ежедневно гигиеническую гимнастику;
- ☺ Принимайте закаливающие процедуры;
- ☺ Практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА

Все мамы хотят, чтобы дети имели крепкий иммунитет и реже болели. Но химическими средствами в виде таблеток, капель и спреев из аптеки не хочется пичкать малыша. Лучше воспользоваться полезными и эффективными средствами из кладовой природы.

1. Давать пить отвар шиповника. Шиповник – чемпион по содержанию витамина С, давать его детишкам можно с четырёхмесячного возраста. *Но нужно учитывать, что этот полезнейший для иммунитета продукт выводит калий из организма. Поэтому если даёте отвар шиповника, в то же время давайте курагу, изюм, бананы – всё, в чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка.*

2. Вместо сахара добавлять в пищу мёд. Это правило, конечно, действительно только для тех детишек, у которых нет аллергии на мёд. Кстати, аллергия именно на этот полезнейший продукт встречается только у 2 % людей в мире. А вот если мёд Ваш ребёнок переносит хорошо, добавляйте его и в отвар шиповника, и в каши, и в чай по половинке чайной ложечки. Мёд богат микро- и макроэлементами, ферментами и витаминами, а особенно полезен сотовый мёд.

3. Добавлять в салаты и супы пару измельчённых зубчиков чеснока. Чеснок обладает сильнейшими бактерицидными свойствами. Кроме того, в его состав входит аденозин - производная нуклеиновой кислоты, которая, в свою очередь, является строительным материалом для ДНК и РНК. А ещё в чесноке есть селен, германий и кремний, которые обеспечивают активность витаминов С и Е.

4. Есть морковь. Морковь – просто кладёшь каротина, который в организме превращается в витамин А. Но это не единственное достоинство морковки. Она очищает кровь, выводит из организма токсины, нормализует обмен веществ, повышает активность всех органов. Благодаря высокому содержанию фитонцидов морковь способна воздействовать на болезнетворную микрофлору почти так же эффективно, как лук и чеснок.

4. Два раза в неделю готовить красную рыбу. Главное, что делает красную рыбу полезной – содержание омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Это укрепляет иммунитет, сосуды, мозговую и нервную ткань. Кроме того, в рыбе есть фосфор, благотворно влияющий на активность мозга, и йод, способствующий правильной работе щитовидной железы

5. Дважды в неделю давать ребёнку орехи – грамм 20-30. Тут стоит оговориться: в первый раз попробовать орехи детям желательно не раньше пяти лет. Во-первых, все орехи являются источником ненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для нормального роста, развития и обеспечения эластичности сосудов. Во-вторых, орехи, особенно фундук, богаты витамином Е – известным антиоксидантом. В-третьих, орехи – это растительный белок, который по своей ценности близок к белкам животного происхождения.

6. Заправлять салаты оливковым маслом. Древние греки называли оливковое масло «жидким золотом». Оно почти полностью состоит из ненасыщенных жирных кислот, которые снижают уровень вредного холестерина в крови и не влияют на содержание в организме его полезной разновидности. Кроме того, оливковое масло стимулирует развитие костной системы растущего организма, укрепляет стенки кишечника и оказывает мягкое слабительное действие. Уже с семи месяцев можно добавлять капельку оливкового масла ребёнку в овощное пюре или в супчик.

Ну и конечно же эти правила не отменяют прогулки на свежем воздухе и физическую активность.

Детские журналы «ЗАЙКИНА ШКОЛА» и «СКАЗКА НА НОЧЬ»: