**Здоровый образ жизни для детей**

Самый главный дар человека – это его здоровье. Этот дар необходимо беречь и всеми возможными способами укреплять с самого раннего детства.

Соблюдение здорового образа жизни позволит детям гармонично и своевременно развиваться, а также сохранит здоровье. Если вы, как всякий нормальный родитель, желаете для своего ребенка, чтобы он рос здоровым и сильным, то необходимо присмотреться к нижеприведенным правилам, которые помогут вашим детям придерживаться здорового образа жизни. Соблюдая эти простые рекомендации, вы сможете избавиться от многих возможных проблем, касающихся здоровья малыша.

Итак, какие **составляющие здорового образа жизни для детей** необходимы в первую очередь?

1. Здоровое питание. В рационе ребенка должны присутствовать только натуральные и качественные продукты. Следует избегать еды с различными химическими добавками, которые могут негативно сказаться на здоровье. На столе у ваших детей обязательно должны быть свежие овощи и фрукты, рыба, нежирное мясо, молочные продукты. Только сбалансированное питание дает детям возможность полноценно развиваться и не болеть.

2. Употребление достаточного объема чистой воды. Вода является единственной жидкостью, в которой нуждается организм человека и никакими газированными напитками и соками ее не заменить. Только [вода](http://vseozoj.ru/polza-taloj-vody/)!

3. Регулярные занятия физическими упражнениями. Умеренная, но регулярная физическая нагрузка укрепляет мышцы, суставы и кости растущего организма. [Занятие физкультурой](http://vseozoj.ru/uprazhneniya-dlya-utrennej-zaryadki/) делает детей более крепкими, сильными и выносливыми, позволяют контролировать вес тела и сжигают лишние калории. Такие занятия лучше всего проводить на [свежем воздухе](http://vseozoj.ru/prirodnyj-vozdux/), что дополнительно укрепит иммунитет.

4. Повышение и [укрепление иммунитета](http://vseozoj.ru/kak-ukrepit-immunitet/) всеми доступными способами. Водное и воздушное [закаливание](http://vseozoj.ru/zakalivanie/), купание в озерах и реках, обтирание мокрым полотенцем, обливание водой, периодическое посещение бассейнов и бани — все вместе это повышает сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям.

5. Достаточное количества времени для сна. Одним из лучших способов эффективной профилактики стрессовых проявлений является [здоровый сон](http://vseozoj.ru/zdorovyj-son-v-nashej-zhizni/). Для ребенка необходимо как минимум 9-11 часов сна каждый день. Давайте возможность вашему чаду высыпаться как следует. Обязательно следует приучать засыпать ребенка в 21:00-22:00, тогда его биоритмы будут действовать в правильном режиме.

6. Соблюдение личной гигиены. Мытье рук перед принятием пищи, принятие душа ежедневно, чистка зубов, своевременная смена одежды — все эти простые правила нужно выполнять неукоснительно. Благодаря им, вы поставите непреодолимый заслон перед различными бактериями и инфекциями.

7. [Совместные игры](http://vseozoj.ru/podvizhnye-igry-dlya-detej/) и общение с ребенком. Родителям нужно ежедневно находить возможность побыть вместе и пообщаться с детьми. Всегда интересуйтесь их страхами и проблемами, и старайтесь их немедленно решить, что положительно скажется на психическом здоровье и развитии ребенка.

Ведите [здоровый образ жизни](http://vseozoj.ru/) сами, приучайте к зож детей и будьте счастливы!