Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 110 г. Сочи

Консультация на тему:

«Как сохранить сердце здоровым»

Сердце - жизненно важный орган человека. Оно обеспечивает кровью, а следовательно, питательными веществами и кислородом наш организм. Вот почему сердце надо беречь детства.

Специалисты-физиологи дают рекомендации, как сохранить сердце ребенка здоровым.

- Приучайте ребенка соблюдать режим дня, так как привычный распорядок способствует ритмичной и слаженной работе сердца и всего организма.
- Разумно чередуйте умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым.
- Следите за тем, чтобы ребенок хорошо высыпался, так как полноценный сон дает возможность сердцу отдохнуть и набраться сил.
- Обеспечьте ребенку полноценное, богатое витаминами, разнообразное и регулярное питание, необходимое для правильного развития и нормальной работы сердца.
- Не перекармливайте ребенка, не заставляйте его есть насильно, так как вес – прямая угроза сердцу.
- Приучайте ребенка больше двигаться.

Утренняя гимнастика, пешие прогулки, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, посильные физические нагрузки благоприятно влияют на сердце.

- Помните: чрезмерные физические нагрузки в сочетании с нерегулярным и неполноценным питанием приводят к напряженной работе сердца детей и несут реальную угрозу их здоровью.
- Старайтесь уделять больше внимания проблемам ребенка, хотя они и кажутся вам порой незначительными. Помогайте ему советом в трудных для него ситуациях, чаще говорите о том. Как вы его любите, как он вам дорог.

Ваша любовь позволит ему чувствовать себя более защищенным.

- Вселяйте в ребенка веру в свои силы, воспитывайте у него доброжелательное отношение к окружающим.

Это поможет малышу избежать отрицательных эмоций, которые так вредны для сердца и сосудов.

- Воспитывайте у ребенка негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, внушайте ему, что эти вещества пагубно влияют на организм человека. Рассказывайте детям о вредности таких веществ.
- Помните: многие инфекционные заболевания (ангина, грипп и др.) дают осложнения на сердце и сосуды.
- Следуйте предписаниям врача и следите, чтобы во время болезни ребенок соблюдал домашний режим до полного выздоровления, а затем избегал примерно в течении двух недель значительных физических нагрузок (уроков физкультуры, занятий в спортивных секциях и т.д.)
- Помните: болезнь легче предупредить, чем лечить. Ваш ребенок должен проходить диспансеризацию каждый год. Если нет такой возможности, сами отведите его в поликлинику к педиатру.