

Здоровый образ жизни детей

Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни.

Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

Основные факторы здорового образа жизни детей:

Много свежего воздуха!

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте, а домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении. Такие растения, как хлорофитум, белый молочай, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, выделяет сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим. Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек.

Лучше не использовать для уборки пылесосы старой конструкции, так как для иммунитета это может быть вредно - ведь такой пылесос, много раз прогоняя воздух через себя, подбирает лишь крупный и не слишком опасный для дыхательных органов мусор.

Поток воздуха на выходе такого устройства насыщен микрочастицами пыли, содержащими в себе бактерии, бытовые аллергены и микроспоры грибов в повышенной концентрации. Для проведения современной уборки лучше использовать пылесосы с аквафильтром.

Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей. Отдавать

ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

Меньше одежды для ребёнка

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

Положительные эмоции, мысли и смех

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно чаще стремиться

произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоров! Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.

Например, Эмиль Куй, врач, живший в прошлом веке, провёл эксперимент: своих пациентов он просил постоянно повторять одну несложную фразу: «Изо дня в день с каждым днем я чувствую себя всё лучше и лучше». И действительно, те, кто согласились делать это, в большинстве своём выздоравливали значительно быстрее остальных.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Закаливание ребёнка

Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечнососудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур. **Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!**

Русские народные праздники. Традиции и обряды



6 – 19 января СВЯТКИ

Славянские Святки известны в народе, как две недели гаданий и магических обрядов. Эта неделя начинает год по православному календарю. В нее включены праздники Рождества, Старого Нового года, Крещения.

В эти дни молодежь гадают на суженых. Происходят обрядовые колядования, посевания, ряженье, хождение в гости, обряды на благополучие и плодородие. Считается, что в эти дни присутствие духов среди людей особенно значимо, поэтому открывается будущее.

С конца декабря светлый день начинал увеличиваться, люди связывали это с победой добра над злом. Поэтому в святочные дни после Рождества повсеместно царилась радость, безудержное веселье, общение, песни и гуляния с обильной трапезой и душевными разговорами.

В святочные дни запрещена охота на животных и птиц.



7 января РОЖДЕСТВО

Рождество Христово – второй значимый праздник православия. Отмечается также на государственном уровне. Это дата по Григорианскому календарю ознаменована рождением Иисуса Христа. На Руси этот праздник помимо традиционной рождественской ёлки и предшествующего поста приобрёл особенные славянские черты, пополнился обрядами и ритуалами и ритуалов:

- Заключение договоров. С Рождества и до Масленицы между купцами заключались новые годовые договоры. В этот период деловые люди стремились подвести итоги и закрыть прошлогодние обязательства, чтобы начать новые договорные отношения.

· Сжигание снопа. Рождество завершало также сельскохозяйственный год. Осенью во время жатвы хозяин выбирал лучший сноп и помещал его под образа в красном углу жилища. В канун Рождества этот дар сжигали в знак новой надежды на будущий урожай. В рождественские и святочные дни люди устремляли взор к лучшему будущему. Все старались надевать и покупать красивую одежду, готовить самую вкусную и сытную еду, дарить дорогие подарки. Щедрость поступков притягивала щедрость судьбы и новую надежду.

· Вертеп и Коляда. Из Европы в Россию пришёл обычай театрализованных представлений, связанных с рождением младенца Христа, так называемые вертепы. В русских селах они преобразовались в шествия ряженных и кукольные театры на площадях. Правда православие запрещало использовать кукол Богородицы и Христа, их заменяли иконами.

Коляда (славление) – обычай приходит к соседям с песней, прославляющей Рождество Христово. Ряженных артистов награждали вкусным угощением, специально пекли пирожки и готовили сладости.

· Сочельник. День перед Рождеством называется Сочельник по названию постной каши с медом, орехами и маком. До первой звезды ничего другого в этот день не ели. Девушки гадали на суженого. После ужина в сочельник по обычаю хозяин собирал всю оставшуюся еду со стола и относил домашним животным, чтобы разделить с ними радость рождения Спасителя.

Рождественский пост заканчивался восшествием на небо первой звезды, которая ознаменовала рождение младенца Иисуса. К этому празднику готовилась самая сытная еда. Блюда состояли из больших кусков мяса, рыбы и птицы, запеченных в печи. Вся выпечка также готовилась с мясной начинкой. Знаменитые калачи, кулебяки, блины и расстегаи украшали рождественский стол.



19 января КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

Посвящен событию крещения Иисуса Христа в Иордане. Крещение совершал Иоанн Креститель. По традиции в этот день очищения люди очищаются водой. Для крещенских купаний обычно создаются освященные купели и проруби. Кроме того, этот день всякая вода считается священной. Освященную в церкви воду пьют в этот день натошак, а также хранят её в Красном углу дома весь год, используя для освящений и исцелений. Во время крещенского купания нужно окунуться трижды с головой, произнося молитву: "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа".

В этот день нельзя стирать, а также работать. Праздник Крещения предназначен для смирения, очищения от ментальных и физических загрязнений. Мысли направляются к единению, терпимости, взаимопомощи, благодарности Богу и людям, душевному спокойствию и миру.



Февраль, в течение недели перед Великим постом МАСЛЕНИЦА

Масленица - прощание с зимой и подготовка к встрече с весной, Великому посту и Пасхе. Начинается эта неделя с воскресенья, называемого "мясное заговенье". Это последний мясной день до самой Пасхи. Всю неделю пекутся блины как символ солнечного диска. В эти дни люди ходят в гости со своими блинами и встречают блинами. Помимо блинов пекут пряники, варят медовые сбитни и пиво, и литрами пьют чай. Самовар всегда должен был быть горячим.

Катание на санях и санках – дань выпавшим снегам и зиме. Её образ в виде соломенного чучела Масленицы сжигается на сельских и городских площадях. Эта неделя ознаменовывается бурными гуляниями, песнями, театральными представлениями весёлых скоморохов, потешными боями. Петрушка, любимая народная кукла, смешит и развлекает публику. Молодёжь старается показать себя во всей красе и убранстве. В эти дни, когда весь народ на улицах, подыскиваются пары.



Первое воскресенье после полнолуния после 21 марта ПАСХА

Любимый христианский праздник в честь воскресения Иисуса Христа.

Этот день – первый после долго поста. Утром люди приветствуют друг друга особенными словами «Христос воскрес!», а в ответ: «Воистину воскрес!». После приветствия трижды целуются и обмениваются пасхальными яйцами.

Хозяйки красят вареные яйца, пекут высокие куличи и сладкие творожные пасхи. Вся праздничную еду сначала освящают в церкви. В народе очень любят играть в разбивание вареных яиц.

Дальней родне принято отправлять красивые пасхальные открытки с поздравлениями.

Любимая игра на Пасху – катание яиц. Игры начинаются в первый день Пасхи и длятся всю Светлую неделю. Одна игра могла длиться несколько часов. Специально для игры изготавливают деревянные копии крашеных яиц. Яйцо скатывают по дощечке или рушнику с некрутой горки. Внизу все участники кладут свои яйца полукругом. Цель –

сбить одно из этих яиц. Если сбиваешь, то берешь сбитое яйцо и продолжаешь игру, если нет – то уступаешь место другому и кладешь своё яйцо вниз.



Первое воскресенье после Пасхи КРАСНАЯ ГОРКА

У славян праздник Красной горки означает полный приход весны. В это время природа начинает расцветать, деревья и травы пускают новые зеленые побеги. На Красную горку девушки водят хороводы, молодежь организывает забавы и состязания: перетягивания каната, потешные бои, катания на качелях. Молодежь выбирает высохшие от весенних вод горки, поют песни, хороводят и проводят обряды заклинания весны, и все вместе встречают восход солнца. Из блюд принято угощаться блюдами с яичницей.

В это время принято играть свадьбы. Свадьба на Красную горку – это хорошая примета для молодоженов.



В ночь с 6 на 7 июля ИВАН КУПАЛА

До изменения летоисчисления праздник совпадал с днями летнего солнцестояния, максимальным расцветом природы, победой света над тьмой. Например, в странах Балтии этот праздник (Лиго) празднуется по старому стилю 23-24 июня.

С возникновением христианства этот день посвящен также Иоанну Крестителю. Поэтому этот праздник по обоим традициям посвящен воде.

Подготовка начинается 6 июля, в день Аграфены Купальницы. Девушки и женщины заготавливают банные веники на весь год. В этот день по традиции топят бани. Молодые парни обливают водой всех прохожих и односельчан.

К вечеру молодежь собирается на поляне, затевают костры, соревнуются в прыжках через огонь. Девушки гадают по подорожник-траве на суженого и пускают по реке венки из полевых трав и цветов.

Колодцы по традиции чистили от ила и грязи. В некоторых деревнях было принято кататься по ржи. Хорошей приметой считается купаться либо в бане либо в водоеме.

По народным приметам в день летнего солнцестояния вода соединяется с огнём. Поэтому костры разводят на берегах рек и озер. Также по легенде счастье ждет того, кто найдет цветок папоротника, цветущий якобы только в эту ночь.



8 июля ДЕНЬ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ

Это народно-православный праздник в честь семьи, любви и верности. Назван в честь князя Петра и его жены Февронии, девушки из простой семьи. Святые Петр и Феврония Муромские – покровители семьи и супружеской преданности. В этот день принято совершать помолвки.

Символ чистой любви в России - цветок ромашки. Поэтому есть традиция гадать по ромашке на своего будущего супруга. Сейчас существует особая медаль для самых верных семейных пар. На одной стороне изображена ромашка, а на другой — образы Петра и Февронии.

По традиции в этот день у крестьян первый покос и все духи воды уходят спать вглубь водоёмов. Поэтому разрешалось купаться без оглядки.

В день Петра и Февронии определяется погода на следующие 40 дней. Если 8 июля ясно, то впереди ясные и погожие дни.



2 августа
ИЛЬИН ДЕНЬ

Праздник посвящен пророку Илье. Также этот день почитается славянами как праздник древнего бога грома Перуна.

Это день воинов и земледельцев. К этому дню уже нужно закончить заготовку сена и сбор урожая. Кроме этого это праздник Перуна – это начало подготовки полей к посадке озимых культур.

Перун – покровитель воинов, это праздник для защитников и правителей народа. В этот день проводятся мужские состязания в силе, ловкости и воинском искусстве.

Вечером у костра мужчины пьют пиво и квас, из блюд предпочитается говядина, баранина и творог.

Начиная с этого дня холодный воздух начинает окутывать землю, водоемы покрываются льдом, на березах замечаются первые желтые листья. Этот день считается закрытием купального сезона. «Пришел Илья, осень говорит: Вот и я!»



14 августа МЕДОВЫЙ СПАС

Начало успенского поста открывает Медовый или Маковый Спас. В этот день крестьяне начинают собирать мед. Сладкое лакомство принято сначала освятить в церкви. На медовый спас нельзя есть мясо и рыбу. Традиционные блюда: блины с медом, маковые коржи и медовуха.

В Маковый Спас женщинам и девушкам прощаются все ошибки, если они об этом попросят с чистым сердцем. Часто в деревнях люди наливают освященный мед в большой сосуд, и все могут окунать в него белый хлеб, поздравляя друг друга.

В этот день особенно приветствуется благотворительная помощь бедным и голодающим людям. Им дарят подарки и угощают выпечкой и медом. Принято помогать вдовам и сиротам по хозяйству: убирать в доме, поправлять дома, дарить утварь и одежду.

С этого дня начинается сбор первого урожая.



19 августа ЯБЛОЧНЫЙ СПАС

Праздник первых плодов связан с созреванием яблок. Поскольку праздник приходится на Успенский пост фрукты являются в эти дни основной едой. Из яблок пекут ароматные пироги и варят варенье. У каждой хозяйки должен быть свой особый рецепт яблочного пирога, которым она должна удивить гостей.

Яблоки утром освящаются в церкви. Доедая освещенное в церкви яблоко, принято загадывать желание.

Наши предки угадывали погоду по этому дню. Если на Яблочный Спас стояла сухая и теплая погода, ожидалась мягкая зима. Но если был дождь, нужно готовиться к суровой зиме.



14 сентября СЕМЁН ЛЕТОПРОВОДЕЦ

Старый славянский праздник приближения осени. В этот праздник принято отмечать новоселье, разжигание нового огня, обряды пострига, похорон мух и предания о воробьях.

Разжигание огня. В Семенов день тушили весь огонь в доме. Оставляли лишь пламя лампадки у икон. От этого огня утром разжигали новый огонь, который символизировал начало следующего цикла стихии огня. Происходило обновление, привлекающее в дом счастье и достаток.

Традиция хоронить мух – древний обычай, означающий прощание с летом. Выметание мух из дома означало избавление от ссор и бытовых неурядиц.

Семенов день начинает бабье лета. С этого дня больше не косят траву. В этот день не принято работать в поле, а ночью перед началом холодов духами пересчитываются воробьи, которым нужно пережить снежную зиму.

Семенов день также связан с древним обычаем Пострига. Для посвящения в мужчины мальчиков, достигших возраста трех лет, на макушке у них выстригался небольшой локон волос. Крестный отец садит ребенка на коня и проводит его, держа коня под уздцы. С этого момента ребенок считается будущим воином и отцом семейства, его воспитанием занимаются преимущественно мужчины.



14 октября ПОКРОВ ДЕНЬ

Этот праздник посвящен Богородице. Считается, что она укрывает землю снегом, как своим платком. В этот день принято кормить и лечить бродячих животных и кормить птиц хлебом.

В день Покрова принято веселиться и улыбаться всем встречным. Чтобы избавить детей от болезней, в этот день их выводят за порог и обливают водой из большого решета.

Всех, кто приходит в дом следует вкусно накормить блинами. Женщины принимаются за рукоделие: вышивают, прядут и шьют. Поют песни и много смеются.

В этот праздник пекут специальный покровский каравай. Нужно накормить им своих близких, друзей и соседей, а остатки и крошки сохранить до Великого поста.

И, конечно, в этот день все просят у Богородицы защиты и процветания семьи.



31 декабря НОВЫЙ ГОД

Обычай отмечать 1 января наступление Нового года в России появился одновременно с новогодней елкой на в 1799 году.

Новый год стал семейным праздником. Самое большое застолье организовывается именно в этот день. Как Новый год встретишь, так его и проживешь. Поэтому перед встречей Нового года нужно забыть о проблемах, помириться с близкими и друзьями, попросить прощения у всех, кого обидели. Отдать все материальные долги, исполнить всё обещанное. Выбросить ненужные вещи и мысли и пообещать себе стать лучше в следующем году.

Новогодние подарки, украшенные дом и ёлка, катание на катках, красочные фейерверки и сказочные спектакли, красивые наряды и рождественские фильмы, корпоративные праздники, детские костюмированные представления и новогодние каникулы, обильное

угощение, поздравление всех друзей и родственников, - самые любимые обычаи российских людей в праздник Нового года.