

Сердце ребёнка необходимо укреплять и тренировать с детства

Заботиться о сердце ребёнка я настоятельно советую всем своим знакомым и близким буквально с первых лет жизни малыша.

Для здоровья сердца в первую очередь важны два фактора: адекватная физическая нагрузка и здоровое рациональное питание.

Физическая нагрузка крайне необходима сердцу, ведь его, как и любую мышцу, нужно тренировать, иначе она слабеет, становится вялой.

Оптимальные нагрузки – это прогулки, подвижные игры на улице и «Щадящие» занятия спортом. Хочу подчеркнуть – именно «щадящие». Когда меня спрашивают, какой вид спорта я бы порекомендовала ребёнку, я отвечаю: любой, главное – чтобы занятия доставляли удовольствие и чтобы режим тренировок для ребёнка подбирался индивидуально, ни в коем случае не «на износ».

Ведь такой режим не только не укрепляет здоровья, а наоборот, подтачивает его. Что касается серьезных тренировок, нацеленных на высокий результат, то решение, конечно, принимают родители. Но никому из близких я бы не посоветовала отдавать ребенка в «большой спорт».

Не менее важно приучить ребёнка к здоровой пище. Конечно, это возможно только в том случае, если сами родители являются сторонниками здорового питания.

И ещё: если ребенок заболел, оставьте его дома и обеспечьте постельный режим. К сожалению, пренебрежение этой рекомендацией может повлечь очень серьезные осложнения. В том числе и на сердце.