

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ

Ноябрь 2015

« Здоровье- большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье легко потерять, ослабить; вернуть же его очень трудно.»

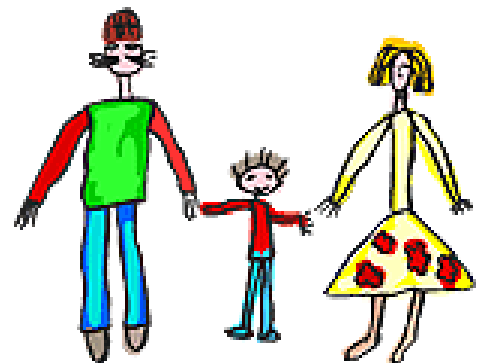
Т.Е. Харченко

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идёт не только об отсутствии каких-либо заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Недаром В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.



Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет!?), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании.

Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка формирования характера, развития воли, природных способностей. Крепкий, физически полноценно развивающийся ребенок, меньше подвержен заболеваниям, а заболев, быстрее выздоравливает. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для укрепления здоровья и правильного развития организма детей с раннего возраста. Раннее детство - время, когда ребёнок растет и развивается, с интересом познает окружающий его мир .



Самыми близкими людьми для ребенка являются родители. Чем больше родители и окружающие любят ребенка, тем гармоничнее, счастливее и здоровее он вырастает. Маленький человечек нуждается в ласке, заботе, внимании. Ребенок не должен оставаться один на один со своими проблемами. Не жалейте времени на общение со своим ребенком, берите его на руки, целуйте. Чем больше любви и

нежности вы подарите малышу, тем больше своей любви и благодарности он сможет вернуть вам в будущем. Только не надо забывать, что любовь – это не вседозволенность, а внимание, уважение, здоровая критика, иногда и справедливое наказание. В атмосфере любви и дружбы легче формируются правильные моральные установки, нравственные принципы, без привития которых невозможно воспитать здорового человека.

Для детей необходимы: правильное питание, свежий воздух, вода, солнце, тщательный гигиенический уход и правильный режим сна и бодрствования. Однако все это может оказать положительное влияние на здоровье и физическое развитие ребенка только при правильной организации всей его жизни, при правильном воспитании. Основная задача родителей - развивать активные движения ребенка. Характер ребенка, его отношение к жизни, его будущее - в руках родителей. Каждый должен стремиться воспитывать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и главное - здоровым. А воспитать здорового ребенка не так просто - для этого нужны знания, умение и терпение.

Если ребенок часто отказывается от еды, плохо спит, мало гуляет, то вряд ли он будет хорошо физически развит. Поэтому очень важно уметь удовлетворить органические потребности детей и формировать у них положительное отношение к еде, сну, умыванию.

Одно из условий повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям - правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика и массаж.

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет, родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.



Физическая активность – один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Аристотель писал, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Детям свойственна высокая подвижность, но она должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребенка. Движение – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья, поддержания работоспособности и укрепления защитных сил организма, лучший способ снятия нервного возбуждения и стресса.

В каждой семье необходимо создать благоприятные условия для развития движений детей. С первых месяцев жизни надо предоставлять им свободу для удобного передвижения, привлекать взор и слух разнообразными яркими и звучащими предметами и стимулировать их активность.

Движение влияет не только на развитие мышц и костей, оно также способствует развитию всех областей головного мозга, влияя на формирование умственных способностей ребенка. Если ребенок с детства приучен к тому, что родители делают утреннюю гимнастику, семья вместе катается на лыжах, ходит в походы – здоровый образ жизни станет естественным и для него.

Занимаясь с ребенком дома, родителям можно оборудовать спортивный уголок своими руками: небольшой куб или ящик для влезания, спрыгивания. В ящике детям удобно сидеть, они могут использовать его как машину для игр. К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвесить большой мяч в сетке, который малыш отталкивает или подпрыгнув достает до него. Позже в этот проем можно прикрепить канат, кольца или веревочную лестницу. Мамам можно смастерить «надувное бревно» или «длинного удава» ребенок с радостью будет его перешагивать, переползать, ходить по нему. Интересен для упражнений цветной шнур - косичка он может сплетаться из нескольких шнуров разного цвета на концах пришиваются липучки. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг (с помощью липучек), можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления, некоторых посильных для него трудностей.

Утренняя гимнастика . Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения. Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.



Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма

- Рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут.
- Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением вперед, танцевальные движения. Не забывайте упражнения на формирование осанки, укрепление свода стопы.
- Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз.
- Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию

Правильное питание – другой важный компонент здорового образа жизни. Помните, что



нарушения питания в детстве оставляют свой след на здоровье во взрослом состоянии. Особенно важно, чтобы питание было сбалансированным и рациональным. Беспорядочный прием пищи, нерегулярное питание, длительные перерывы в еде с последующим перееданием, торопливая еда, еда всухомятку бывают причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта. Нежелательно давать

ребенку чипсы, гамбургеры, напитки, вызывающие повышенную возбудимость – крепкий чай, кофе, кола. Необходимо ограничить в рационе ребенка количество сахара, сладостей, кондитерских изделий, приводящих не только к кариесу и ожирению, но и часто являющихся причиной возникновения сахарного диабета. Рацион ребенка должен содержать достаточное количество разнообразных овощей и фруктов.

Личная гигиена особенно важна для ребенка. Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранялась воздушная прослойка. Белье должно быть из мягких, хорошо поглощающих пот тканей. Очень важно научить ребенка правильно ухаживать за полостью рта и зубами. Для чистки зубов всегда нужно пользоваться индивидуальной щеткой, которую необходимо менять примерно 1 раз в 3-4 месяца. Зубы желательно чистить после каждого приема пищи. Если это невозможно, даже простое полоскание рта будет полезным. Естественному очищению зубов и полости рта способствует употребление в пищу сырых неизмельченных овощей и фруктов (репа, капуста, яблоки, морковь).



Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Он помогает поддерживать в организме человека определенный баланс. Отсутствие правильного чередования физического и умственного напряжения, труда и отдыха, огромный информационный поток ведут к психическому переутомлению, основными симптомами которого являются: легкая возбудимость, раздражительность, неуравновешенность в поведении, снижение внимания и памяти, головная боль, что в итоге может привести к тяжелым нервно-психическим расстройствам.

Прогулки – один из необходимых компонентов рационального режима дня. Дети должны быть на свежем воздухе 1,5-2,5 часа ежедневно, а в дни отдыха до 6 часов. Их нужно сочетать с двигательной активностью, занятиями спортом и физическим трудом.



Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч. Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это

пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию. Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

По дороге домой постарайтесь с ребенком пройтись пешком, обойти или обежать дерево, перешагнуть через ветку или камушек. Попробуйте стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые трудности: положите на его дороге небольшую палочку, предложите подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветуйте (покажите), как лучше действовать, влезая на лесенку - стремянку переставлять ноги вслед за движениями рук.

Заходя в подъезд, не спешите к лифту. Поднимитесь с ребенком по лестнице, посчитайте ступеньки вместе с ним: «Спрыгни на последнюю ступеньку двумя ножками», «Запрыгни на две ступеньки вверх» дети не откажутся от таких заданий.

Ежедневные упражнения и игры с ребенком предупреждают у него нарушение осанки деформацию скелета, хорошо укрепляют мышцы и весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост, вес и развитие ребенка.

Главным видом отдыха, конечно, является **сон**. Во сне восстанавливается работоспособность, снимается эмоциональное напряжение. Недаром в народе говорят: «Утро вечера мудренее». Во время сна происходит множество процессов, необходимых для здоровья человека. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Хороший сон в благоприятных условиях – теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка – влияет на настроение, память и внимание, состояние иммунитета. Для глубокого и крепкого сна важны прогулки перед сном.



Закаливание полезно в любом возрасте. Закаленный, тренированный человек с успехом противостоит холоду и жаре, колебаниям атмосферного давления и влажности. При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.

При закаливании важно следовать основным принципам: постепенность, систематичность, учет индивидуальных способностей организма, разнообразие закаливающих воздействий. Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур к жаре. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен, только при условии, когда закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий. Соблюдайте тепловой и воздушный режим в помещениях.

- Следите за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
- Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Утреннюю зарядку проводить босиком.

- Заботиться о том, чтобы ребенок надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.
- Проводить игры с водой.
- Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном – горло кипяченой водой комнатной температуры.
- Умываться и мыть руки следует прохладной водой.
- Перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Очень эффективны влажные обтирания. Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.



Родители должны внимательно следить за здоровьем детей, проявлять так называемую **медицинскую активность**. Профилактические меры всегда эффективнее и дешевле, чем лечение возникшего заболевания, а лечение болезни в начальной стадии всегда легче, чем в поздней. Каждому ребенку необходимо ежегодно проходить обследование у педиатра, а для предупреждения инфекционных заболеваний необходимо делать профилактические прививки. Надо быть внимательными к состоянию и самочувствию своего малыша, не надо отмахиваться или откладывать на «потом», если что-то с его здоровьем вас беспокоит. В этом случае лучше сразу обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

Задача родителей - способствовать развитию самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития детей имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем - речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.



Советы:

I. Наиболее успешно усваивают упражнения дети, наблюдая за действиями родителей, воспитателей, подражая им.

II. Новые движения малыши легко осваивают в играх и игровых упражнениях.

III. Запомнят новые движения лучше на фоне положительных эмоций и при использовании: музыки или стихов, потешек, ярких и интересных предметов, игрушек.

IV. Необходимо многократное повторение (в течение нескольких дней) в неизменной обстановке разучиваемого движения, т. к. малыши быстро забывают даже понравившееся упражнение.

V. Активизировать ребенка к действию помогает физкультурно-игровая предметная среда.

Здоровье великое благо, не даром народная мудрость гласит: Здоровье - всему голова

Удачи вам и здоровья вашим детям !