

## КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

*Вервейн Елена Викторовна, инструктор по физическому воспитанию*



«**Здоровье** – это главное жизненное благо», - так гласит народная мудрость.

**Здоровый**, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

Согласитесь, приятно чувствовать себя **здоровым**, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «*В здоровом теле — здоровый дух*».

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить **здорового ребенка**. **Здоровье** – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. **Здоровье** не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

**Здоровый** образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление **здоровья**.

В **дошкольном** детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о **здоровье** ребенка стала занимать приоритетные позиции, поскольку нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и **здоровые**.

Каким должен быть **здоровый ребёнок**? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. **Здоровый** и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным **факторам** среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Что же мы можем сделать для **укрепления и сохранения здоровья наших детей в домашних условиях**?

1. Необходимо активно использовать целебные природные **факторы окружающей среды**: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.
2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка **способствуют** возникновению у него невроза или усугубляют уже

имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало **способствует** нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать **условия**, которые **способствуют** повышению защитных сил организма ребёнка, его **работоспособности**. И важным здесь является правильно организованный режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму.

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Обязательное **условие** рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и **способов их приготовления**. Улучшению аппетита и усвоению пищи **способствует** красивое оформление блюд и сервировка стола.

5. У детей важно формировать интерес к **оздоровлению** собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к **здоровому образу жизни**. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для **укрепления здоровья** и нормализации веса эффективны ходьба и бег, **способствующие** повышению общей выносливости, **укрепляющих** сердечно-сосудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того, ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и **способствуют** закаливанию организма.

Что такое **закаливание**? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда **факторов** окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же **факторов в малых дозах**.

В результате закаливания организм **приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды**. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем, с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Наряду с традиционными методами закаливания (*воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла*) широко используются и нетрадиционные:

- контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное, хождение босиком, контрастный душ. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Закаливать организм ребёнка можно и продуктами. Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

1. Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (*чёрная*

смородина и шиповник).

2. Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (*морковный сок в день от 1 ст. ложки до половины стакана*).

3. Что полезнее ребёнку – сок или яблоко? (Соки быстрее усваиваются организмом, в соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток).

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

8. Удар по **здоровью** ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

9. Тяжёлые последствия для **здоровья** имеют травмы и несчастные случаи. Что в **условиях дома** может представлять опасность для жизни ребёнка? Как оградить детей от несчастных случаев?

***Необходимо соблюдать определённые правила, чтобы избежать несчастных случаев.***

У всех дома есть **предметы**, которые являются источниками потенциальной опасности для детей, они делятся на три группы:

1. Предметы, которыми категорически запрещается пользоваться.

2. Предметы, с которыми, в зависимости от возраста детей, нужно научиться обращаться.

3. Предметы, которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах.

1-ая группа: спички, газовые плитки, печки, электрические розетки, включённые электроприборы.

2-ая группа: иголка, ножницы, нож.

3-ая группа: бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые красители, пищевые кислоты, режуще-колющие инструменты.

**Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.**

