

КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

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

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Чем для этого должны мы? Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! 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 сами по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

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

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также 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 не 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 дошкольных 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?

- Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).
- 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).
- 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.