

## **Консультация для родителей: «Как вырастить здорового ребенка»**

Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни. Поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.  
М.Монтень.

Сегодня все знают, что здоровый образ жизни - самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья. В основу здорового образа жизни должны быть положены следующие требования:

- соблюдение режима труда (учебы), отдыха, сна на основе требований суточного биоритма
- двигательная активность
- закаливание
- рациональное питание
- умение снимать нервное напряжение
- отказ от вредных привычек

Идеология медицины заключается в здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни - это профилактика всех болезней. Неотъемлемые части здоровья - это здоровье физическое, психическое, духовное.

Наращение темпов жизни в условиях современного прогресса, информационные перегрузки, необходимость принятия ответственного решения в ограниченные интервалы времени, гиподинамия, потребление высококалорийной, богатой холестерином и животными жирами пищи, вредные привычки явились причиной возрастания сердечно-сосудистых заболеваний, причиной омоложения этих заболеваний. Проблемы со здоровьем начинаются уже у детей, и плавно переходят в подростковый, а затем в зрелый возраст.

Как же приблизиться к здоровому образу жизни, с чего начать? Человеку в зрелом возрасте необходимо отказаться от вредных привычек, от обильной и вкусной еды, надо заставить себя заняться спортом или хотя бы посвящать определенное время физкультуре. А если бы человек с детства вел здоровый образ жизни, которому научили его родители, то все требования соблюдались бы естественным образом. Поэтому, начните здоровый образ жизни с себя, и ваш ребенок окажется с вами рядом.

В тех пределах, которые поддаются вашему собственному регулированию, гармонично распределите время труда (учебы) и отдыха, максимальные нагрузки до обеда, затем должен быть перерыв в середине дня с наименьшими нагрузками. Спать ложиться в зависимости от возраста ребенка не позднее 21 часа. Обычное время пробуждения в 7-00. Сон должен быть достаточным по продолжительности. Все попытки сократить время сна оканчивались неудачей. У людей расстраивалось здоровье и заметно падала

работоспособность. Особенно важен сон детям. Сон служит восстановительным процессом для головного мозга и организма в целом. Последние исследования, проводимые учеными США, Финляндии, доказали, что у детей, чей сон длится не слишком долго, повышен риск проблем с поведением и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Ученые сделали вывод, что детям необходимо обеспечивать адекватную продолжительность сна, чтобы избежать проявления симптомов расстройств поведения.

Проблемы со сном, которые имели место у детей первого года жизни, зачастую остаются у этих детей и в старшем возрасте. Поэтому в возрасте 2-6 месяцев необходимо определить правильный суточный ритм ребенку, чтобы не переводить проблему сна в старший возраст. Как сказал ученый - кибернетик Норберт Винер, что "наилучший способ избавиться от тяжелого беспокойства или умственной путаницы - переспать их".

Традиционный метод двигательной активности - занятия спортом. Приобщение к спорту с детства, увлеченность спортом должна сопутствовать в течение всей жизни. Заняться спортом никогда не поздно. Но не надо забывать о возрастных и индивидуальных особенностях, чтобы создавать адекватную нагрузку организму.

Хочется остановиться на такой проблеме современности как нервное напряжение. Физическое здоровье в значительной степени зависит от душевного состояния человека. В борьбе за здоровье важную роль играет предупреждение переживаний, которые вызывают отрицательные эмоции: тоску, страх, гнев, обиду и т.д. Любые отрицательные эмоции автоматически вовлекают в состояние стресса сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную и др. системы организма, длительные негативные эмоции проявляются в язвенной болезни желудка, гипертонической болезни, неврозах и т.д. Поэтому большое значение в укреплении здоровья надо придать самодисциплине, умению сохранять эмоциональное равновесие в любой ситуации. Обеспечить благоприятное для человека состояние эмоционального комфорта можно либо путем исключения отрицательно влияющих ситуаций, либо путем логических заключений. Для маленького ребенка должна быть создана доброжелательная обстановка в первую очередь в семье, в детском саду и школе. Родители не должны сориться в присутствии ребенка, не должны выяснять отношения с окружающими, если рядом ребенок. Дети копируют манеру поведения родителей и если в его присутствии будут не разговаривать, а "лаяться", глядеть на окружающих поверх голов, то и ребенок чаще всего становится таким же.

Эмоциональное возбуждение ребенка надо научиться переключать: заинтересовать ребенка игрой, книгой, спортивными занятиями.

Наше настроение во многом зависит от настроения окружающих, от их эмоциональных реакций, от их отношения к нам, которое проявляется в словах, мимике, поступках. Особенно чутко на отношение к себе реагируют дети. Уравновешенное, доброжелательное отношение - вот залог ровных отношений с ребенком. Большую роль в формировании эмоционального

комфорта играет семья. Человек, настроенный на волну вежливости, легче отведет от себя эмоциональное напряжение. Нельзя муслировать свои переживания, замыкаться в них. Главное, не позволять отрицательным эмоциям завладеть полностью сознанием, не поддаваться тоске, тревоге, обидам. Если постоянно носить с собой переживания они раздавят.

И поэтому важно с малых лет воспитывать не только культуру поведения, но и культуру эмоций. Жизнерадостность - не только признак здоровья, но и одно из самых надежных средств профилактики от всех болезней. Английский писатель У. Теккерей сказал: "мир - это зеркало, в котором каждый видит собственный лик свой. Хмурься перед ним - и оно покажет тебе рожу угрюмую; улыбайся ему, смейся перед ним - и ты встретишь в нем веселого товарища". Нужно научить ребенка, а в первую очередь, самого себя - родителя, во всем находить положительное, научиться мыслить позитивно. Относиться к жизни творчески, с интересом и радостью.

Существует множество факторов, способных влиять на формирование здоровья детей в различные возрастные периоды их жизни, устранение которых и составляет здоровый образ жизни.

Дошкольный возраст - от одного года до семи лет. Важнейшую роль в формировании здоровья ребенка играет питание. Недостаточное, нерациональное, не соответствующее возрасту питание может привести к отставанию в физическом развитии и нарушению когнитивных функций. В то же время нездоровый рацион питания с повышенным содержанием калорий способствует избыточному весу и ожирению, при этом могут вырабатываться нездоровые привычки питания, сохраняющиеся на протяжении всей жизни человека.

Сохраняется негативная роль пассивного курения. У родителей-курильщиков дети достоверно чаще относятся к категории часто и длительно болеющих – соответственно 57% против 35,3% у некурящих родителей. Табачный дым также вызывает долгосрочные последствия, связанные с его длительным воздействием.

В этот период закладываются навыки личной гигиены и самообслуживания, режима дня. Все большее значение приобретает стимулирование развития ребенка и установление психологического контакта с близкими для адекватного нервно-психического развития и последующей социальной адаптации ребенка в обществе.

Среди профилактических мероприятий особую роль необходимо отвести созданию в семье благоприятного психологического комфорта, когда ребенок с удовольствием проводит время с родителями. Должна быть благожелательная атмосфера, исключая стрессовые состояния, особенно хронические. У родителей должно быть уважительное отношение к занятиям ребенка. Часто попытка подмены таких занятий на "более продуктивные", по мнению взрослых, создает ситуацию скрытых внутренних конфликтов.

Нервозное поведение родителей провоцирует возникновение у ребенка, в силу их возрастной внушаемости и склонности к подражанию, нервозности и неуверенности в себе.

Занятия, требующие умственного напряжения, должны проходить на фоне положительных эмоций, т.е. должны быть в радость. Возникающее утомление должно полностью исчезать за последующий период отдыха. Важно, чтобы нагрузка соответствовала способностям ребенка.

Ребенок должен рано понять, что приятнее быть здоровым и жить полноценной активной жизнью. Хочется закончить тему словами Жорж Санд, которая сказала, что "изменить свою сущность нельзя, можно направить ко благу различные особенности характера, даже недостатки - в этом и заключается великая загадка и великая тайна воспитания".

Важным разделом профилактической работы является проведение прививок. В данном случае здоровье ребенка зависит от его родителей. Отказавшись от проведения прививок или срывая сроки вакцинации, вы ставите под угрозу не только здоровье, но и жизнь ребенка. Как уже говорилось, что вакцинация против туберкулеза, дифтерии, столбняка, коклюша, кори, полиомиелита и еще ряда заболеваний позволила почти полностью ликвидировать эти заболевания среди детского населения. Если раньше эти заболевания являлись причиной инвалидизации или даже смерти, то сейчас эти заболевания встречаются крайне редко. К профилактическим мероприятиям также относятся рациональный режим труда и отдыха, питание, адекватная физическая нагрузка, а также повышение иммунитета ребенка. Я думаю, что вы сможете правильно построить режим дня своему ребенку, уже ознакомившись с предыдущими темами.

Следующим аспектом борьбы за здоровье ребенка является профилактика травматизма. В большинстве цивилизованных стран дети в возрасте до 5 лет и старше чаще погибают в результате несчастных случаев, чем от всех болезней вместе взятых. Если от инфекционных заболеваний разработаны прививки, то от травматизма намного сложнее разработать меры профилактики. Поэтому особое внимание в профилактике детского травматизма должно уделяться воспитательной работе, во время которой детям сообщают специальные знания, передают жизненный опыт. Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это неблагоустроенность внешней среды, халатность, недосмотр взрослых, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, недостаток жизненного опыта, отсутствие чувства опасности. Ребенку необходимо внушать, что опасности можно избежать, если вести себя правильно. Работа по профилактике травматизма должна идти в двух направлениях: устранение травмоопасных ситуаций и обучение детей основам профилактики травматизма.

Следующей актуальной проблемой, связанной с сохранением здоровья, является проблема зрения. В происхождении зрительных болезней выделяют наследственную предрасположенность и особенности детского глаза. Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов: повышенная зрительная нагрузка, неблагоприятные гигиенические условия,

недостаточная двигательная активность, общие заболевания. Для предупреждения зрительных расстройств большое значение имеет организация занятий, связанных с напряжением зрения. Во время занятий важно регулировать длительность зрительного напряжения. Зрительная нагрузка должна сменяться паузами, особенно при работе на компьютере. За последние годы значительно вырос % патологии зрения у детей, что связано с перенапряжением глаз при интенсивной зрительной нагрузке: просмотр телевизора, игры на компьютере длятся по несколько часов в день, учебные занятия и т.д. При этом не соблюдается расстояние от глаз до экрана, освещенность. Просмотр телевизионных передач и занятия на компьютере должны быть ограничены по времени 10-15 минут дошкольникам, 30 минут-младшим школьникам, 1-1,5 часа - детям -школьникам среднего звена с 10 минутными перерывами. Необходимо выполнять простые упражнения для глаз: вращение глазных яблок, перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние. Казалось бы, что эти достаточно простые требования должны выполняться легко и бесприкословно, однако на практике отмечается сопротивление детей этим требованиям. Поэтому чем раньше научить ребенка соблюдению данных гигиенических мероприятий в отношении своего же зрения, тем легче он будет выполнять необходимые требования.

В последние годы также вырос % детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, что связано с малоподвижным образом жизни, слабостью мышц, неудобной постелью, неправильным положением тела при ходьбе, стоя и сидя. Наиболее действенным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Занятия спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечную и связочную систему ребенка, которая со временем укрепляется, становится выносливой.

Должно быть правильно организовано рабочее место ребенка, правильный подбор мебели. Влияние питания также имеет немаловажное значение для формирования скелета.

Все перечисленные факторы влияют на здоровье каждого ребенка и соблюдение требований к организации дня - это залог крепкого здоровья, а значит и счастливой жизни вас и вашего ребенка.