

«Фундамент здоровья ребёнка»

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, 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.

Факторы, влияющие на здоровье:

- 20% - наследственность
- 20% - экология
- 10% - развитие медицины
- 50% - образ жизни.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать приоритетные места, так как во всегда и везде нужны люди гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомляемости, социально и физиологически адаптирован.

Что такое здоровый образ жизни?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Оптимальный двигательный режим
- Полноценный сон
- Благоприятный микроклимат
- Закаливание

Факторы городской среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологией, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Побранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза. Это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитывается.

Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Надо стараться чаще улыбаться и дарить друг другу радость.

Соблюдение режима дня.

Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая режима – сон. Важно, чтобы ребёнок засыпал в одно и то же время. Домашний режим ребёнка должен быть продолжением дня детского сада и, особенно, в выходные дни!

Полноценное питание.

Включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

Оптимальный двигательный режим.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является его физическое развитие. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

Закаливание.

Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды на организм. Для укрепления здоровья эффективны бег и ходьба, которые предохраняют организм от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

В результате закаливания организм приспособляется к имеющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет особенно большое значение для ослабленного ребёнка. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла) широко используются нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период нужно ходить босиком по песочку, камешкам, шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц.

Витамины.

Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

!!! Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей! Дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих!

Берегите и укрепляйте здоровье будущего поколения страны!

Информацию подготовила инструктор по физической культуре Копейкина Любовь Анатольевна