

«Учите детей быть здоровыми»



О наличии или отсутствии у ребенка заболевания может судить врач-специалист.

Уровень психического развития устанавливает детский психолог.

По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20%--от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения. А 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Формирование

мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

Остановимся подробнее на вопросе формирования у детей привычки и навыков безопасного для жизни и здоровья поведения.

Привычка—это поведение, образ действий, ставший обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык—это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне и пр.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом» -- говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения, того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у детей вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей требуются терпение и выдержка.

Режим дня дошкольника.

Особое внимание необходимо уделить проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья дошкольника.

Рационально организованный режим дошкольника это:

Обязательный отдых на свежем воздухе.

Дневной сон и достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

Регулярное и полноценное питание.

Время пробуждения ребенка – очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на

весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим детям.

Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника – это значительный стресс для организма. А как же быть? Необходимо выработать у ребенка привычку просыпаться в одно и то же время. Тогда организм ребенка будет сам просыпаться в одно и то же время.

Но для того, чтобы вовремя встать, ребенку нужно вовремя лечь спать. До завтрака ребенку нужно успеть застелить свою постель, а это он должен сделать сам, сделать гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

На дорогу в детский сад нужно оставить столько времени, чтобы она стала спокойной прогулкой.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?» заставлять не надо. Все, что связано с «заставлять», вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину: «Ребята учатся тому, что видят у себя в доме». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской. Поэтому родителям рекомендуется выполнять зарядку вместе со своими детьми во имя их здоровья.

Зарядка важна тем, что она подготавливает организм к активной дневной деятельности. Ученые – физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те дети, которые не занимаются по утрам зарядкой.

Питание и отдых детей.

«Ешь правильно и лекарство не надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важен для растущего организма прием пищи в одно и то же время, правильно организованное и сбалансированное питание. Поэтому как питается ребенок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском меню. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3—4 часа, так как большие перерывы между приемами пищи сказываются на состоянии здоровья ребенка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

Очень важен для здоровья детей утренний завтрак. Утром вступают с активную деятельность и начинают функционировать все органы человека, в том числе и поджелудочная железа, которая выделяет желудочный сок для переваривания пищи. Если этот сок поступает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, вызывая или провоцируя различные желудочные заболевания. Поэтому утром дети обязательно должны позавтракать.

После обеда дошкольник обязательно должен отдохнуть. Детям рекомендуется послеобеденный сон, после сна – прогулка и игры на свежем воздухе. Если ребенок днем спит, то на прогулку он идет после сна.

Очень важно, чтобы в режиме дня было время на занятия по интересам.

Особое внимание надо уделить такому компоненту режима дня, как сон.

Родителям следует стремиться к созданию условий для полноценного сна, который для 5—8-летнего ребенка должен составлять не менее 10,5—11 часов. Конечно, продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития ребенка.

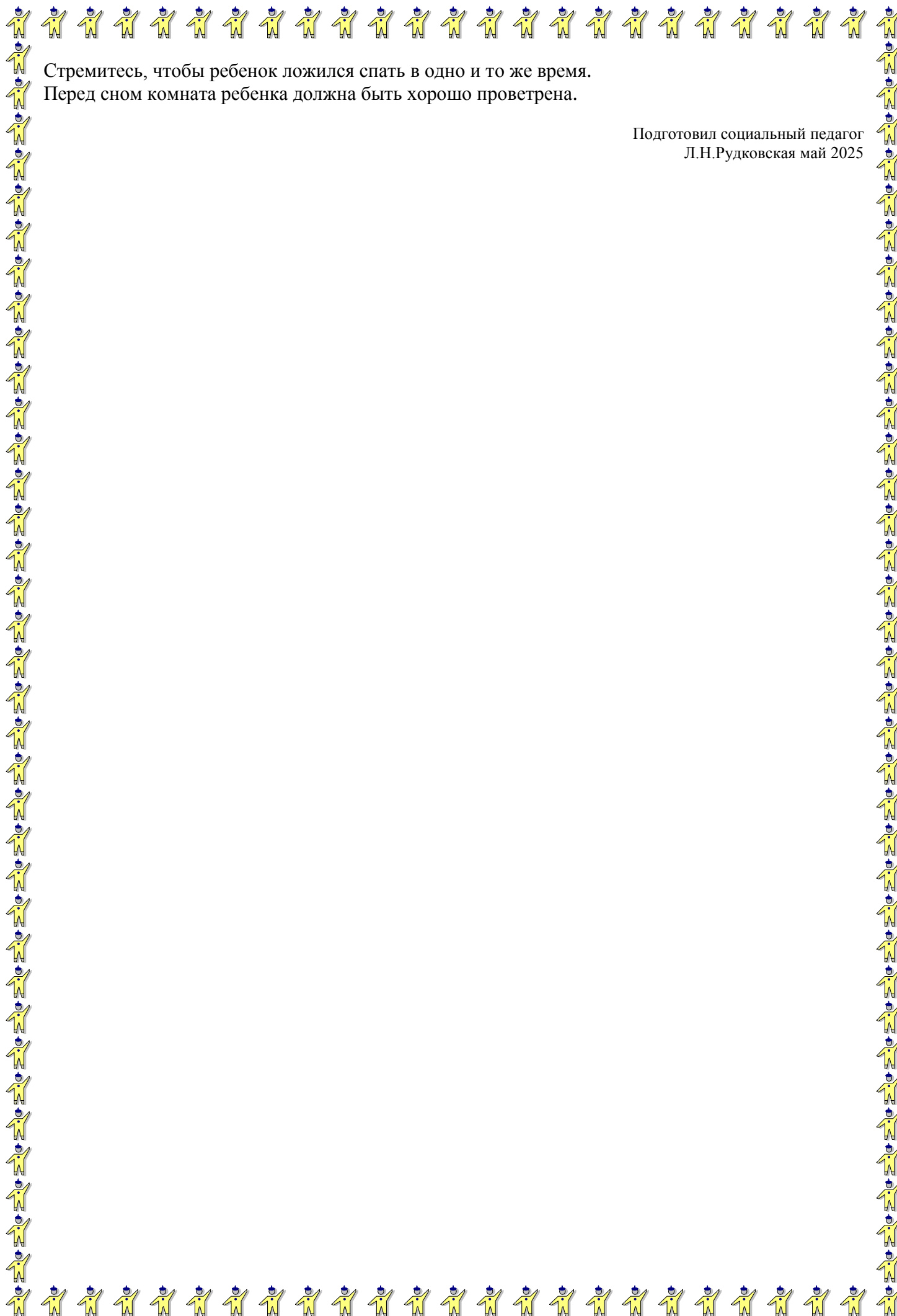
Перед сном необходимо соблюдать элементарные правила поведения:

Не играть в шумные азартные игры.

Не заниматься спортом.

Не смотреть страшные фильмы.

Родителям нельзя ругать, наказывать ребенка.



Стремитесь, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время.
Перед сном комната ребенка должна быть хорошо проветрена.

Подготовил социальный педагог
Л.Н.Рудковская май 2025