

## «Здоровье ребенка, как его сберечь»

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

**Здоровый**, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого?

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 приспособляется 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).

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

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

6. 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.

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

Рекомендации родителям по **сохранению и укреплению здоровья детей**