

«Путь к здоровью ребенка лежит через семью»

Что можно подразумевать под словосочетанием "здоровый ребенок"? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребенка. Большую часть жизни ребенок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки. Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

Невероятно важно с детства приучить ребенка соблюдать личную гигиену и вести здоровый образ жизни. Очень важное значение имеет распорядок дня, закаливания организма и, безусловно, занятия спортом. Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства привить ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.



Поскольку воспитание здорового ребенка содержит много аспектов, напомним о наиболее важных для современной семьи.

Физическое воспитание в семье - многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности детей, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.

К средствам физического воспитания относятся:

- а) естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- б) режим питания, труда и отдыха;

в) утренняя гимнастика;

г) физическая культура;

д) разнообразные формы спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм.

Подлинная забота родителей о полноценном физическом и психическом здоровье - залог рационального режима дня, в котором предусмотрено достаточное время для полноценного сна (ночного и дневного), прогулок на свежем воздухе (не менее 4 ч), часы приема пищи, игр.

Необходимо избегать нарушений привычного режима в праздничные и выходные дни, когда у ребенка много впечатлений, он утомляется, вследствие чего особо нуждается в отдыхе, спокойных занятиях. Поэтому в интересах охраны здоровья ребенка следует исключить позднее возвращение из гостей, отказ от дневного сна, неупорядоченное питание, как это часто случается, особенно в молодых семьях.



Рост, развитие ребенка, предупреждение многих заболеваний напрямую зависят от рационального питания: достаточного, доброкачественного, разнообразного, с необходимым количеством витаминов. Излишняя упитанность детей из-за перекармливания проявляется уже в раннем возрасте, однако она редко волнует родителей, хотя и бывает одной из причин крапивницы или экземы, респираторных заболеваний, более позднего овладения ходьбой и т.д. Между тем именно в первый год жизни из-за перекармливания происходит рост жировых клеток, которые остаются на всю жизнь, увеличиваясь в размерах в сотни раз. Полные, упитанные дети-дошкольники обычно слабее худощавых, чаще и тяжелее болеют.



Одно из средств повышения защитных сил организма - закаливание. Известно, что к моменту рождения ребенка его физиологические механизмы полностью не сформированы, поэтому у него более высокая теплоотдача, чем у старших детей и взрослых, что может привести к более быстрым переохлаждениям или перегреваниям. Это надо иметь в виду родителям, которые буквально с первых дней жизни малыша стараются его укутать, потеплее одеть. Такая «забота» о детях не дает возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции, формируется большая уязвимость растущего организма.



Каждой семье доступны занятия спортом, подвижные игры, пешие прогулки, туристические походы, которые способствуют развитию у детей двигательных качеств, ловкости, силы, выносливости организма. И еще один важный момент: воспитание здорового ребенка облегчается, если протекает на положительном эмоциональном фоне, преобладает оптимистическое настроение.



Наиболее заразительным для детей бывает пример родителей, других членов семьи, демонстрирующих свою любовь к физической культуре, спортивную подготовку, приверженность к здоровому образу жизни.