

Как вырастить здорового ребёнка

Телевова З.Ш., воспитатель

Дети — самое ценное, что есть у родителей. Их здоровье, самочувствие, настроение — то, что заботит любящих родителей с момента рождения детей. С этапа планирования малыша и до его совершеннолетия родители стараются создать максимально комфортные условия для гармоничного развития будущего чада. Они мечтают вырастить его успешным и здоровым. Каким должен быть здоровый ребёнок и как вырастить ребёнка здоровым — тема нашего сегодняшнего материала.

Здоровый ребёнок: что это значит?

В понятие «здоровье» ребёнка мы вкладываем физический аспект и психологическое состояние ребёнка, а также его эмоциональный настрой. Здоровый ребёнок гармонично развивается, его организм справляется с вредными факторами окружающей среды и противостоит болезням.

Здоровый ребёнок жизнерадостен, активен, хорошо ест, с удовольствием играет, доброжелателен и не доставляет родителям никаких хлопот. Когда он не голоден и у него ничего не болит, он выглядит и ведёт себя, как абсолютно здоровый, счастливый малыш. На здоровье ребёнка влияет генетика, социальная и экологическая среда, соблюдение правил гигиены и множество других факторов. Но в основном здоровье ребёнка зависит от его родителей и их совместных усилий.

Рост, вес, развитие ребёнка в соответствии с возрастом — также важные показатели здоровья, как и базовые физические качества, черты характера, навыки и привычки, которые формируются постепенно, от месяца к месяцу и от года к году. Ведь здоровье — это бесценный дар.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:

1. Спокойный психологический климат: перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза;

2. Правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности...

Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму.

Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

3. Правильное питание, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи.

4. Занятие физкультурой, закаливанием.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом.

К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ.

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым — надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

5. Отсутствие вредных привычек.

Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Отсюда вытекает важная проблема: Как помочь ребенку реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь. Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным. Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Предполагаемые риски:

Отсутствие в семье режима дня и режима питания; не в каждой семье ведется здоровый образ жизни; гиподинамия детей (долгое сидение у компьютера и телевизора). Пути преодоления рисков: через консультации, индивидуальные беседы с родителями, наглядные примеры доказать, что для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня и правильное питание, побуждать родителей больше времени проводить с детьми на открытом воздухе, контролировать время, которое ребенок проводит у компьютера и телевизора.

Предполагаемый результат:

Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах и знать их основную функцию: знать несложные приёмы самооздоровления.

Основными средствами физического воспитания маленьких детей являются: правильное питание, широкое использование естественных факторов природы, хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня, методически правильное проведение режимных процессов (кормления, сна, туалета).

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: регулярные прогулки на свежем воздухе; экскурсии; походы; солнечные и воздушные ванны; водные процедуры; витаминотерапия, закаливание, бассейн и др. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.

Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

Литература и интернет-ресурсы: www.kanal-o.ru. 7 советов, которые помогут вырастить ребенка оптимистом.

www.deti.fm Как вырастить здорового и счастливого ребенка: советы педиатра молодым родителям.

Книга « Как вырастить ребенка здоровым вопреки врачам. Р. Мендельсон.