

# Здоровые дети в здоровой семье



## Что такое Здоровье?

Определение принятое Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) звучит так: это состояние благополучия, а не только отсутствие болезни.

Здоровье является основой полноценной и счастливой жизни, предоставляет возможность человеку максимально реализовать себя в различных сферах жизнедеятельности. В первую очередь это относится к детям, так как именно в детстве закладываются основы, как будущих свершений, так и возможных проблем.

Здоровье ребенка закладывается, формируется, сохраняется в семье еще до его рождения. От того как будущие родители относятся к себе, своему организму, внутреннему миру и на сколько готовы помогать друг другу быть здоровыми зависит будущее здоровье их малыша.

А дальше - больше. Все наши привычки в питании, физической активности, бережном или попустительском отношении к своему телу и психике, умение видеть мельчайшие частички счастья и радоваться каждому дню или пессимистический взгляд на жизнь, где мир раскрашен не радугой красок, а существует под гнетом черно-серой унылой палитры, передаются нашим детям. А ведь все это накладывает свой отпечаток на здоровье ребенка.

**О чем необходимо помнить родителям:**

1. Режим сна.
2. Режим дня.
3. Физическая активность.
4. Организация досуга.
5. Взаимоотношения в семье.
6. Взаимоотношения с социумом.

### **Режим сна.**

Детям 2 – 5 лет рекомендовано спать 12 – 12,5 часов в сутки, из них 2 часа днем.

Детям 5 – 7 лет рекомендовано спать 11,5 часов в сутки, из них 1,5 часа днем.

Недосыпание оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей. При дефиците сна отмечаются резкие колебания настроения, значительно снижается работоспособность. Однако, как правило, эти нарушения вначале носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Длительное недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.

### **Режим дня.**

Обязательным законом жизни ребенка является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня. В гигиенически рациональном режиме дня предусматриваются достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечение на протяжении всего периода бодрствования высокой работоспособности.

Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время. Вследствие выработавшегося рефлекса на время организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности. При этом все процессы

(занятия, питание, засыпание и т.д.) протекают с меньшей «физиологической стоимостью» (быстрее и легче). В этом основное гигиеническое значение соблюдения режима дня, сохранения жизненного стереотипа.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.

Ориентировочный распорядок дня дошкольника включает следующие составляющие (в порядке следования друг за другом):

- утренняя гимнастика, водные (и закаливающие) процедуры, туалет – 1 час;
- завтрак – 30 минут;
- игры (в том числе развивающие): для ребенка трех лет – 20 минут с небольшими паузами; для ребенка четырех-пяти лет – 20 минут без перерыва;
- прогулка – 2 часа;
- возвращение домой, игры, общение – 20–25 минут;
- обед – 30 минут;
- дневной сон;
- пробуждение, полдник, не очень подвижные игры – 1 час;
- прогулка – 1 час 20 минут;
- возвращение с прогулки и игры с родителями или с другими членами семьи – 30–40 минут;
- ужин – 30 минут;
- спокойные игры, не требующие большой сосредоточенности – 30–40 минут;
- сон.

На основании предложенной схемы можно составить индивидуальный режим дня для ребенка с учетом распорядка в семье и индивидуальных особенностей ребенка.

Но распорядок дня важен не только ребенку, он помогает организовать и деятельность взрослого. Если все делать вовремя, то и успеешь больше, и на отдых всегда будет время. График есть график и отступать от него не следует.

### **Физическая активность.**

Физическая активность имеет значение как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья каждого человека.

Ребенок - дошкольник бегают, прыгает, лазает не потому, конечно, что это полезно; для него движения — наслаждение, жизненная потребность. А заботливый родитель должен поощрять естественную двигательную активность детей. Только надо дать ей правильное направление. Обязательно делайте с ребенком утреннюю зарядку — это стимулирует организм, настраивает на активный день и дает заряд бодрости и хорошего настроения. Но есть золотое правило: никогда не требуйте от малыша того, чего сами не выполняете. Вставайте рядом, вам это тоже пойдет на пользу.

Прекрасно укрепляют детский организм подвижные игры на свежем воздухе. Плавание — это очень полезно, так как вовлекает в работу почти все мышцы тела, которые имеют сколько-нибудь важное значение для формирования осанки. С 5—6 лет можно ставить ребенка на коньки, лыжи. Занятия физкультурой учат малыша в совершенстве владеть своим телом, воспитывают у него чувство ритма, закаляют организм. Играть в волейбол, настольный теннис можно с 7—8 лет (но к систематическим тренировкам разрешается приступать не раньше чем в 10—13 лет). Девочкам особенно полезна художественная гимнастика, формирующая хорошую фигуру, делающая их статными, ловкими, грациозными. Не обязательно, чтобы ваша дочь или сын увлекались только одним каким-нибудь видом спорта, сейчас им важнее общее физическое развитие. Пусть они любят и плавание, и волейбол, и коньки, и лыжи. А вы, родители, интересуйтесь их спортивными успехами и следите за тем, чтобы никакие дела и обязанности не вытесняли из расписания дня детей зарядку, прогулки и спорт.

И неплохо будет, если занятия спортом не просто увлечение ребенка, а совместное семейное занятие. Взрослому человеку занятия спортом – физическая активность так же необходимы, особенно если ваш рабочий день прошел сидя за компьютером.

### **Организация досуга.**

Прогулки и занятия спортом неотъемлемая часть досуга, но это еще не все. Для полноценного развития ребенка, сохранения его здоровья и здоровья взрослого человека необходимо время: для занятий любимыми увлечениями – хобби, для удовлетворения потребности побыть наедине с собой, для совместных (с другими членами семьи, друзьями) интересных, веселых, смешных игр, и других форм организации времени.

Почему это важно? А потому, что способствует сохранению психического здоровья человека. Правильно организованный досуг – способ снять стресс, усталость, получить положительный эмоциональный заряд на следующий день.

### **Взаимоотношения в семье.**

А это еще один немаловажный аспект здоровья.

Деспотизм и авторитарная позиция взрослых нарушает развитие и становление личности ребенка, формирует тревожность и комплексы, подавляет его стремления, интересы, тормозит формирование самостоятельности, ответственности. Ребенок либо безвольно соглашается со всем, что ему говорят, либо агрессивно реагирует на окружающих людей.

Высокая конфликтность, отсутствие взаимопонимания и взаимоприятия членами семьи друг друга, постоянная конкуренция, борьба за власть является основой для развития ожесточенности, недоверия, отчужденности от семьи, неумение дарить любовь, дружить, получать радость от совместной деятельности.

Какие отношения между членами семьи можно назвать здоровыми?

Отношения, которые строятся на основе доверия, понимания, взаимного уважения.