



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА



КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА

Как воспитать здорового ребёнка.

Обязанность родителей – **воспитать здорового ребенка**, как в физическом, так и в психологическом плане. С первых месяцев жизни приоритетным должно быть физическое здоровье. Именно оно в дальнейшем станет базисом воспитания психологии ребенка.

Чем здоровее физически будет малыш, тем он будет расти более спокойным, уравновешенным ребенком, способным правильно воспринимать все ваши поучения и требования. Ребенок формирует культуру отношения к своему здоровью с самого раннего возраста. Думая, что ребенок еще маленький, можно и не заметить, как момент будет упущен, а все дальнейший методы его воспитания окажутся потом бессмысленными. Многое зависит от того, является ли отношение к здоровью в семье ценностным, прививаются ли навыки его сохранения и укрепления.



Как воспитать здорового ребенка?

Все просто, нужно лишь выполнять ряд правил. Давайте определим, какие факторы влияют на здоровье человека. Ученые установили, что на здоровье человека влияет:

- 50% – образ жизни человека;
- 20% – экология;
- 20% – наследственность;
- 10% – качество медицинского обслуживания в регионе, в котором вы проживаете.

Если судить правильно, то получается, что наполовину наше здоровье зависит именно от нас самих и нашего образа жизни. И это очень хорошо, так как мы сами можем контролировать свое здоровье.

Ребенок должен уметь быть здоровым и в будущем должен воспитать и своих здоровых детей. **Воспитать ребёнка здоровым** – значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни, включающий:

- рациональный режим дня;
- личную гигиену;
- закаливание;
- двигательную активность;
- рациональное питание;
- благоприятную психологическую обстановку в семье.



Режим дня

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельно-

сти. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. При организации режима важно учитывать индивидуальные особенности и возраст.

Содержание режима дня:

- сон;
- личная гигиена;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- воспитательная и учебная деятельность;
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- самообслуживание, помощь семье;
- приемы пищи.

Не соблюдение режима дня отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В каждой семье должен быть установлен определенный, наиболее удобный для нее режим дня, которого нужно придерживаться всем членам семьи, иначе ребенок будет с недоверием относиться к доводам, приведенным родителями.

Личная гигиена ребенка

К личной гигиене детей относится ежедневный комплекс специальных процедур по уходу за телом с целью содержания его в чистоте. Кроме этого, выполнение правил личной гигиены помогает проводить профилактику различных заболеваний.

Выполнять правила личной гигиены необходимо начинать с самого утра. Утром все дети должны умываться, при этом мыть лицо, руки, шею, уши. К тому же умывание необходимо проводить вечером, а также после прихода с улицы. Перед умыванием необходимо тщательно вымыть руки с мылом, а затем уже чистыми руками мыть лицо, шею и уши.

Очень важно привить малышу навык мыть ноги перед сном. Необходимость этого мероприятия заключается в том, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. В том случае, если ре-

бенок будет редко мыть ноги или носить грязные носки, то это чревато появлением опрелостей и потертостей, а также возникновением грибковых болезней.

Не менее важно внушить ребенку дошкольнику правило, по которому нельзя надевать или мерить чужую обувь.

Важно следить за чистотой ногтей на руках и ногах. Подстригать ногти рекомендуется не менее одного раза в неделю. Родителям необходимо всегда следить за тем, чтобы ребенок не тянул руки в рот и не грыз ногти.

Ребенка необходимо приучить чистить зубы утром и вечером, а после каждого приема пищи прополаскивать рот кипяченой водой, для того, чтобы на зубах не скапливались остатки пищи.





Закаливание

Приучайте своего малыша к закаливанию еще в раннем возрасте. Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка (не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи), проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Соблюдайте принципы закаливания: **систематичность и постепенность**. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Одна из самых эффективных специальных методик — **контрастное обливание стоп и голеней**. Ножки попеременно об-

ливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Обтирание прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности. Но вот с чем не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием. Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби. Такое **псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма**, и его последствия очень трудно предсказать. А постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу и здоровье, и самочувствию малыша.



Двигательная активность

С детства можно приучить ребёнка к утренней гимнастике. Вряд ли ваш малыш с энтузиазмом примется прыгать и упражняться в одиночестве под ваше командование. Но если каждое утро втроем под весёлую музыку делать разминку, это станет отличным началом дня и ещё больше сплотит вашу крепкую дружную семью. Совместные походы в лес, активные игры в прятки, догонялки, бадминтон также приобщит вашего малыша к спорту.

И помните, методика физического воспитания детей зависит только от вас. Если вы привыкли не заниматься спортом, не делать гимнастику, то не надейтесь на то, что ваш малыш скоро станет олимпийским чемпионом.

Обязательно давайте ребенку нагрузку, и не забывайте при этом про себя, так как именно вы должны показывать пример.

Массовое восприятие физического воспитания сегодня крайне искажено. Как правило, оно ограничивается прогулками ребенка в детском саду (причем исключительно в хорошую погоду), несколькими физкультминутками на занятиях и дорогой из детсада домой. Многие к подобному привыкли и считают это нормой. Так сложилось, что к занятиям, скажем, английским языком у родителей более серьезное отношение, чем к регулярным активным прогулкам на свежем воздухе, походам в бассейн и командным играм во дворе. А ведь физических нагрузок, полученных в саду, детскому организму катастрофически не хватает.

За недостаточным физическим развитием детей, как правило, скрывается родительская лень. И пусть многие оправдывают всё недостатком средств, на самом деле

ребенок с не меньшим удовольствием сыграет в мяч с любимым папой, нежели с чужим дядей-тренером. Отличная альтернатива секции – так называемые дни здоровья. Выбирайте какой-то день, чтобы пригласить друзей своего ребенка и вместе с ними целый день провести в играх и физической активности.

Один известный французский врач утверждал, что движение может заменить любое лекарство, но лекарства в свою очередь никогда не смогут заменить движение.

Еще человеку нужно ежедневно спать, не менее 7-8 часов в сутки. Объясните ребенку, что если он будет спать нужное время, то он будет сильным и здоровым.



Рациональное питание

Если утром родители выбегают из дому голодными, как ребенку поверить в то, что нужно поесть? Личный пример важен, даже если «я никогда не завтракаю, поэтому такая худая». Взрослые могут выбрать для себя устраивающий их режим питания, но правильное питание для детей включает в себя завтрак, обед и ужин для полноценного роста и развития. К тому же совместные трапезы сплочивают семью, так что от традиций при приеме пищи одна только польза. А вот постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в животе ребенка места для нормальной еды.

Помните, что здоровые дети от голода не умрут. Если вам кажется, что дитя недоедает, посоветуйтесь с врачом, сравните рост, вес, активность ребенка с нормами для его возраста и скорее всего вы успокоитесь.

Когда дети получают вредную еду в качестве поощрения, утешения, и отвлечения от неприятных моментов, то с чего им есть нормальные продукты? Слишком сладкое, слишком жирное, слишком сильно ударяет по вкусовым рецепторам, буквально «подсаживая» ребенка на такую еду – вот основные особенности таких лакомств. Проще не начинать знакомить детей с чипсами и газировкой, чем потом лечить желудочные проблемы и кариозные зубы. В английском языке для такой еды даже есть свой термин – junk food – мусорная еда.

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.



Овощи, фрукты и соки из них также требуются ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, курица, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел. В рационе

дня не должно быть много соли, животных жиров и сахара.

Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Обязательно следите за собственным весом и весом ребенка.



Благоприятная психологическая обстановка в семье

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается: спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют

с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Надо отметить, что все перечисленные составляющие здорового образа жизни имеют свои особенности в зависимости от возрастных периодов развития ребёнка.

Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, долголетия!

По материалам официального сайта
Министерства здравоохранения Российской Федерации
«Здоровая Россия» www.takzdorovo.ru





БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Web-сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2014 год