

Воспитание здорового ребенка

«Забота о здоровье ребенка – это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Сухомлинский В. А.

– Здравствуйтесь!.. Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здраво. То есть.... Полезно для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой.

Но можно рассмотреть это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья, а что такое здоровье, как его измерить?

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И. Даля говорится: «Здоровье или здравие – состояние тела..., когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни».

Спустя более чем 100 лет, в уставе Всемирной организации здравоохранения было записано следующее: «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье. От того, является ли это отношение ценностным, прививаются ли в семье навыки его сохранения и укрепления, многое зависит в перспективе жизни ребенка.

Что же влияет на здоровье? Ученые считают, что на 50% влияет образ жизни, 20% – экология, 20% – наследственность. 10% – качество медицинской помощи.

Если подумать, то получится, что наше здоровье наполовину зависит от нас, нашего образа жизни. Ведь это замечательно.

Но за последние годы происходит заметный рост заболеваемости среди детей и подростков. Статистика такова, что из 421 учащихся, прошедших профилактический осмотр более 70% ребят имеют различные заболевания.

Здоровье подрастающего поколения – это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Академик Н.А. Агоджанян и его ученики сформулировали так называемый кодекс здоровья. Главные его положения должны найти место в семье и быть поняты ребенком. *Каковы же положения этого кодекса?*

1. Рациональное питание.
2. Двигательная активность.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание.

Рациональное питание

Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров. Правильно питаться – это меню богатое овощами, фруктами, съедобными травами. После семи часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться.

Двигательная активность

Давайте обязательно себе и детям физическую нагрузку. Движение должно занимать не менее двух часов в день. Так как при физической активности усиливается кровоотток, открываются сосуды разных органов и систем. Не зря утверждал французский врач Армон Труссо, что движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение.

Закаливание

Лучший способ закалки – обливание холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессам, которые необходимы организму для стимуляции защитных механизмов. Любое стрессовое воздействие – толчок к усилению процессов восстановления.

Личная гигиена

Необходимо следить за весом. Это надо делать, начиная с детства, для того чтобы не развилось в дальнейшем ожирение.

Также человеку необходим сон. Спать дети должны не менее 7-8 часов в сутки.

Итак, основой сохранения здоровья является благоприятный психологический климат семьи и создается он часто в совместном время проведении. Какие же формы совместного отдыха детей и родителей можно выделить?

Это:

- совместная интеллектуальная деятельность;
- совместная творческая деятельность;
- совместная трудовая деятельность;
- совместная спортивная деятельность;
- совместные подвижные игры.