

# Здоровье ребёнка – это самое главное!

Подготовила Павшенко И.Н.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здравоохранения. По данным статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это та целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

- Создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении.
- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Формирование привычек здорового образа жизни.
- Реализацию рационального здорового питания детей.
- Проведение лечебно-профилактической работы.
- Разработку и осуществление системы закаливания детей.
- Регулярный контроль за состоянием здоровья детей.

**Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа могут быть достигнуты только при условии тесного взаимодействия с семьёй.**

**Надеемся на сотрудничество!**

## **Что такое двигательная активность?**

Двигательная активность – естественная потребность ребёнка, такая же важная, как сон и еда. Только при условии двигательной активности ребёнок развивается полноценно не только физически, но и умственно. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день.

В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, занятия в бассейне, самостоятельная двигательная активность детей в физкультурных зонах в группах, динамические паузы на

занятиях или между ними, чередование статических и динамических видов занятий, подвижные игры на прогулке и т.д.

Важным условием укрепления здоровья детей является создание единого двигательного режима в детском саду и дома. В выходные дни этот вопрос можно решить с помощью занятий спортом, активного отдыха, просто прогулками.

Уважаемые родители! Насколько возможно, воздержитесь от пользования транспортом, а лучше предусмотрите запас времени и пройдите пешком. Не забывайте гулять с детьми каждый день!

## **Факторы, влияющие на здоровье**

На формирование здоровья оказывает влияние целый ряд факторов. Их можно разделить на 4 группы:

1. Природно-климатические факторы (природные ресурсы, биоклиматический уровень, физико-географический уровень) и экологические факторы.
2. Медицинские факторы (организация медицинской помощи).
3. Биологические факторы (пол, возраст конституция, наследственность).
4. Социально – экономические факторы (учёба, труд, быт, питание, уровень образования и культуры).

Учёными установлено, что здоровье населения на 50% обусловлено социально – экономическими факторами (образом жизни), на 20% - биологическими, на 20% - климато-географическими и

экономическими и только на 10% - организации медицинской помощи.

Правильное и полноценное питание, двигательная активность, профилактика вредных привычек смогут способствовать укреплению здоровья и явятся мерами, препятствующими развитию заболеваний. Старинная русская пословица гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Задумайтесь над предостережением предков!

## **Физическая культура вашего малыша.**

Природой в ребёнке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Пропорции детского тела отличаются взрослого: маленькие дети, как и детёныши животных, вызывают умиление и нежность – этим природа увеличивает шансы на выживание: о милом и симпатичном существе охотнее заботятся, ухаживают, ласкают.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идёт параллельно. В дошкольном детстве ребёнок осваивает прямохождение, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны. Неумоимы в своём желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны, оттого и детям не позволяют шалить, резвиться («Веди себя хорошо!», «Не носись, как угорелый» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

Хорошо бы направить детскую энергию в полезное русло: познакомить ребёнка с тем, что такое зарядка, велосипед, бассейн, тренажёры, мячи и пр.

Распространённая ошибка – стремление обеспечить ребёнка всем «самым-самым», порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов. Но ребёнок учится главным образом через подражание и совместные со взрослыми действия! В играх копирует то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действует «как мама», «как папа». Копирует походку, жесты, привычки, проявление эмоций, интонацию, слова. Точность повторения удивительна! Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. Они усердно учатся. И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Но дети перенимают не только хорошее, но и то, что взрослые назвали бы «дурным». Нередко взрослые ведут себя так, словно воспитание – это запрещение детям того, что позволено им самим, или требование от детей того, что самому делать лень.

**Правило должно быть правилом для всех членов семьи, а не только для младших!**

**«Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное гармоничное окружение ребёнка есть лучшее средство для формирования твёрдого, законченного характера».**

**Н.И.Красногорский.**