

# Библиотека информации «Уголок здоровья»

*Ряховская Наталья Владимировна*

## **ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ РЕЖИМ ДНЯ**

Все родители думают об одном: **как вырастить ребенка здоровым** и что сделать для того, чтобы он был счастлив.

С первых дней жизни ребенка они уделяют большое внимание таким показателям его здоровья и функционирования организма, как рост, вес, анализ крови, температура, кровяное давление, процент гемоглобина, содержание сахара и т.д. здоровье связывают с нормами этих показателей, а отклонения от норм - с болезнью.

Однако мало кто задумывается о том, что **здоровье напрямую связано с режимом ограничений и нагрузок**. Регулируя этот режим не формально, а исходя из знания особенностей и потребностей растущего детского организма, вполне возможно поддерживать у ребенка высокий уровень здоровья. **Соблюдение режима дня - главный фактор сохранения здоровья**, но при одном условии: если не относиться к ребенку как к неукоснительному исполнителю «режимных моментов», а к самому режиму - как к директиве.

**Ребенок в раннем возрасте должен:**

- ✓ **спать не менее 10 часов ночью и 2,5 часов днем;**
- ✓ **питаться 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин);**
- ✓ **гулять на свежем воздухе не менее 2 часов утром и 2 часов после дневного сна**

**Правильный режим** - это рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время для сна, прогулок, занятий, приема пищи, игр и предохранять организм ребенка от чрезмерного утомления.

## **Как правильно организовать занятие физические упражнения дома?**



*Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию.*

*Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.*

*Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость.*

*Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятия*

*Не ругайте ребенка за временные неудачи. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений.*

*Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!*

*Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.*

*В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: **понимание, любовь, терпение.***



## «Мне надо много двигаться»



*Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.*

*Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегают, прыгает столько, сколько может.*

*Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.*

*Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.*

*Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего - создайте условия!*



## Каким видом спорта можно заниматься зимой?

*Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.*

*Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.*



*К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.*

*На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).*

*Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие.*

*Мощным фактором закаливания является и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».*



## Каким видом спорта можно заниматься летом?

*Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.*

*Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.*



*Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на велосипеде.*

*Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?*

*Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали, расстояние от руля до сидения по вертикали не должно быть больше 18 см.*

*Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.*

*Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.*



## КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ 4-5 ЛЕТ



*С 4-5 лет всерьез можно задуматься о спорте. В большинстве видов спорта работает принцип: чем раньше, тем лучше. Это связано с тем, что мышечная система и двигательные навыки имеют свой природный потенциал (у каждого он свой). Его необходимо развивать в нужном направлении и нарабатывать как можно раньше.*



### ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

*Как всегда в этом возрасте, важно не место, крутизна гимнастического зала и престиж спортивной школы, а хороший тренер-педагог, который найдет индивидуальный подход к вашему ребенку. Поэтому ищите тренера, а не школу.*

*Возможно, на поиски вы потратите некоторое время. Прислушивайтесь к отзывам тех родителей, чьи дети уже посещают какие-то секции. Не спешите хватать «звезды с неба» и записываться в «олимпийскую» сборную. Все свое время.*

## ПЛАВАНИЕ

*Это универсальный вид спорта, который одинаково хорошо подходит и взрослым, и детям. Занятия в детских группах с тренером проводятся с шести лет. А сейчас главное — не технику «брасса» или «кроля» освоить, а научиться держаться на воде, доверять водной стихии. Вы можете найти индивидуального тренера, записаться в школу раннего развития, где проходят тренировки на воде, или же записаться вместе с ребенком в бассейн.*



## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

*Для профессионалов даже после четырех лет может быть поздно! В фигурном катании важно, чтобы ребенок не боялся падать и «чувствовал» лед. Этот вид спорта хорошо развивает все мышцы тела и отличную координацию движений. Фигурное катание считается одним из самых красивых, но и самых травмоопасных видов спорта.*



## СПОРТИВНАЯ И ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*Это прекрасные виды спорта, которые развивают гибкость, грацию и красоту тела. Мальчику наверняка понравятся упражнения на брусках, кольцах, канате, прыжки на батуте, девочкам —*

*танцевальные движения с лентами, мячами и обручами. Дети этого возраста отличаются природной гибкостью. Поэтому для многих из них гимнастика будет «родной» и понятной.*

## ТЕННИС

*Этим видом спорта можно заниматься с пяти лет. Он престижный, дорогостоящий и перспективный (если ваш ребенок будет подавать большие надежды).*

*Будьте готовы к частым тренировкам (минимум четыре раза в неделю). Кстати, это касается и любого другого вида спорта.*



## КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

*В хоккей, футбол, волейбол, баскетбол обычно принимают, как минимум, с 6—7 лет. Это связано с тем, что ребенку дошкольного возраста трудно сохранять «командный дух», выполнять то, что важно для всех, а не только для него.*

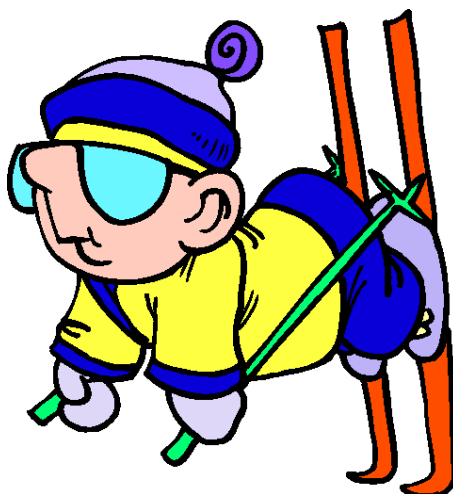


## ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

*Наиболее популярны, среди детских «восточных» секций — каратэ, ушу, дзюдо, смешанные виды единоборств, айкидо. Эти виды спорта требуют осознанного подхода. По большому счету, в них нужно идти с 12—14 лет. Восток — дело тонкое. Ведь здесь важны два принципа: развитие тела и духа. С 4—5 лет можно получать только азы техник, делать упражнения на растяжку и общее*



*укрепление мышц. Полезны занятия восточными единоборствами еще и тем, что они учат правильному дыханию и позитивному мышлению.*



### **ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**

*На сегодняшний день — это один из самых популярных зимних видов спорта. Некоторые дети становятся на лыжи и в три года. С четырех можно смело начинать! Побеспокойтесь о качественной экипировке и о хорошем инструкторе. Можно заняться и сноубордом. Но помните, что этот вид спорта еще более травмоопасен, чем лыжи. Если нет возможности кататься на горных курортах, купите малышу детские беговые лыжи. Совместные прогулки на лыжах по зимнему парку доставят радость всей семье.*

### **СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ**

*Начинать можно с 4—5 лет. Конечно, программа для самых маленьких танцоров значительно упрощена. В этом возрасте детям трудно делать специальные танцевальные па. Занятия бальными танцами развивают выносливость, формируют красивую осанку и уверенность в себе.*

## *Движение и здоровье*



*Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны.*

*А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.*

*Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.*

*Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное - подавать собственный пример.*

*Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц, утренняя гимнастика.*

*В выходные дни, отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и о благотворном влиянии природы на здоровье.*

*Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения.*

*Однако только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.*



## ***Семь родительских заблуждений о морозной погоде***



### ***1. Многие считают:***

***если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит***

*Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.*

### ***2. Многие считают:***

***что зимой вполне достаточно погулять часок***

*На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.*

### ***3. Многие считают:***

***раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его***

*Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто*

*переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.*

#### ***Многие считают:***

#### ***что простуженный ребенок не должен гулять***

*Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.*

#### ***4. Многие считают:***

#### ***чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу***

*Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.*

#### ***5. Многие считают:***

#### ***беда, если у ребенка замерзли уши***

*Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.*

#### ***6. Многие считают:***

#### ***что ребенка надо одевать теплее***

*Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.*