

Роль семьи в формировании здоровья детей

Что такое здоровье?

В словаре С.И.Ожегова: «Здоровье» - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие .

Обратимся к всезнающему Далю: «Состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке.

Но семья это, прежде всего дети; они необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Родители, считая своим долгом одеть, обуть, накормить, обучить музыке или английскому, особо не задумываются о физическом воспитании дитяти. И только потом существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте, когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвёт заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят слабо подготовленными взрослыми?

Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья, урок любви, урок мудрости и урок труда.

Итак, здоровье давным - давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам. Не столь важно, будут то стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть, груз лет или физическое перенапряжение.

Разумнее рассматривать здоровье ребёнка, ориентируясь на три основные составляющие: ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ.

ПИТАНИЕ. Исследования, проведённые в последние годы, позволили установить, что традиционная, сложившаяся сотнями лет обработка пищевых продуктов приводит к разрушению значительной части белков, жиров, витаминов, ароматических веществ, играющих важную роль в обменных процессах организма.

Давно известно и то, что у нас в стране дети едят слишком много сладких и мучных блюд. Во многих семьях даже такой продукт, как морковь, при подаче на стол заправляется сахаром. Слишком многие дети не приучены, есть салаты из сырых овощей, заправленные растительным маслом. И, конечно же, они мало знают о правилах полезного, рационального питания.

Но взрослым эти правила должны быть хорошо известны! Витамины, например, полезны. Содержатся они, главным образом в овощах и фруктах. Любой жир-сливочное масло, маргарин, топлёное масло и другие - после того как его перегрели на сковороде, содержит токсические вещества.

А далее - многократно подтверждённая закономерность.

Между избыточным весом и гипертонией тесная связь. Главное не количество съеденного, а количество израсходованного в движении.

ДВИЖЕНИЕ и ребёнок - понятия неразрывные. Надо радоваться, если ребёнок растёт подвижным и непоседливым. Он развивается в движении. Живой ребёнок и подвижный-нормально, а вялость и медлительность ребёнка-основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

Ребёнок подрос и вышел во двор. Первый вопрос взрослым: куда исчезли дворовые игры? Вопрос второй - откуда появились многосерийные детективы по телевизору? Вопрос третий - кто придумал огромное количество так называемых тихих игр (дети играют в разные головоломки, никому не мешая).

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей - игра. Выдающийся педагог А.С.Макаренко, высоко оценивая её роль, писал: «У ребёнка есть страсть к игре, и её надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже не сознательно, ограничивают подвижность ребёнка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребёнок намеревался выполнить сам: застёгивают пуговицы одевают достают с полки игрушки, а то ещё и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И всё под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький может поскользнуться упасть» а нередко проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают драгоценное время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным видом отдыха в выходные дни, предпочитают занять ребёнка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, - ХОДЬБА, БЕГ, ЛАЗАНЬЕ, МЕТАНИЕ.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточный продолжительностью сна и раз-умным питанием - залог нормального роста и развития ребёнка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинён строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, гимнастикой, физкультурными занятиями и т. д. родителям остаётся следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Оглянемся по сторонам. Разгар зимы, нормальной зимы. И дитя - того возраста, когда из горизонтального положения в коляске, переходит в вертикальное, - на улице. Словно пушистый ком - в подпоясанной шубке, наглухо перетянутый шарфами, на толстых, негнущихся ногах, уплотнённых тремя колготками, - дитя молча, стоит на одном месте, как на постаменте. И в глазах его не детская печаль. А вскоре его, обливающегося потом, волокут в дом вечно поспешающие родители. Осоловевшее в «меховой бане» дитя раскручивают, словно снимают листья с капусты, и является оно ослабленным и потным. И стоит где-то распахнуться двери или подуть из незаклеенного окна, как ребёнок простужается и начинает болеть.

... А детей надо закаливать. СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА.

Главное - обязанность родителей сделать это для детей необходимостью в возрасте, когда ещё не наступило самоутверждение. А значит, как можно раньше!