

Для современных школьников характерна гиподинамия (снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности человека). Школьник ежедневно должен делать 23 – 30 тысяч шагов (взрослый человек с натяжкой делает 5 тысяч шагов). Самый простой способ – записать ребенка в спортивную секцию или приобрести для занятия в домашних условиях простейший инвентарь: скакалки, гантели, а на воздухе – велосипед, самокат, ролики. Достаточно вместе с ребенком утром и вечером 10 минут двигаться, но ежедневно и независимо от складывающейся ситуации–результатбудетналицо.

Десять заповедей для родителей, соблюдение которых поможет сохранить и укрепить здоровье ребенка

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня

- 1). Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время.
- 2). Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна 9- 10 часов.
- 3). Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так и по содержанию. Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки

- 1). Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».
 - 2). Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.
 - 3). При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.
 - 4). При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.
 - 5). Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам.
- Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3 . Свежий воздух

- 1), Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.
- 2). Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4. Двигательная активность

- 1). Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.
- 2). Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Физическая культура

1). Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

2). Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся ребенку. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Заповедь 6. Водные процедуры

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться....

Всем с детства известны строки К. Чуковского. Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

1). Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливание утром и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной водой;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног;
- обтирание мокрым полотенцем.

2). Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И порадайтесь вместе с ним!

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

1). Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

2). И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

3). Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

А). Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.

Б). Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.

- В). Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

Г). Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

Д). При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и

визуального контакта посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном

уровне с ним, т.е. присесть).

4). Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

5). Никогда не отказывайте ребенку в общении!

6). Установите в семье запрет:

- на бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном.
- на крик,
- на раздражение,
- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах),
- на агрессию,
- на злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете, ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Питание

1). Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

2). Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).

3). Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

4). Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

5). Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

6). Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

7). Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

8). Настроение во время еды должно быть хорошим.

9). Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Заповедь 10. Творчество

1). В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

2). Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

3). Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;
- лепка (из пластилина, глины, теста);
- изготовление поделок из бумаги;
- шитье, вязание, плетение;
- занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки;
- занятия танцами, театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.