

«В здоровой семье – здоровые дети»

«Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

«Здоровье» - Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), являющаяся несомненным авторитетом в вопросах здоровья, кроме отсутствия болезни в понятие здоровье включает «полное физическое, психическое и социальное благополучие», а также способность и возможность «вести социально и экономически продуктивную жизнь».

Здоровый Образ Жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

На формирование образа жизни влияют:

- уровень и качество жизни, определяемые обычно доходом и материальной обеспеченностью;
- стиль жизни, являющийся итогом собственных установок человека и влияния его семьи;
- уклад жизни, характерный для данной этнической группы и в условиях существования конкретного государства.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости, ведь первые основы о здоровье ребенок получает в семье. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

1. Соблюдение режима дня (это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей).

2. Правильное питание (должно быть сбалансированным и разнообразным, важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи).

3. Соблюдение личной гигиены (гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

4. Оптимальный двигательный режим в семье (движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма; основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий).

5. Закаливание. (одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Виды закаливания:

Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.

Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

Хожение босиком – происходит тренировка мышц ног.

Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

6. Положительные эмоции. (ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение).

7. Отказ от вредных привычек в семье. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие.

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».



Ролики, велосипеды, самокаты, скейты. Как безопасно кататься?

Что может быть лучше, чем катание на роликах, велосипеде, самокате или скейте?! Но не следует переусердствовать! Врачи не рекомендуют интенсивно кататься на велосипеде или самокате сразу после еды или кататься «до упаду». Чередуйте нагрузки с отдыхом! Перед катанием сделайте разминку. Выполните несколько приседаний, чтобы разогреть мышцы и пейте больше воды.

Но следует помнить, что они несут не только радость, но и возможность травмы, от незначительных ушибов и синяков, до серьезных переломов. Поэтому, прямая обязанность родителей – объяснить ребенку, как правильно заниматься тем или иным видом спорта.

1. Средство передвижения подбирайте по росту и возрасту ребенка!
2. Обязательно одевайте на ребенка средства защиты: шлем, наколенники, налокотники. Защиту, как и средства передвижения, необходимо подобрать по размеру. Плотный сидящий шлем защитит голову от травм, а наколенники и налокотники уберегут руки и ноги ребенка.
3. Проверьте исправность средства передвижения.
4. Объясняйте: кататься можно на безопасных площадках, удаленных от проезжей части, на сухом ровном асфальте.
5. Выбирайте для катания безопасные территории: парки, скверы, закрытые от проезда автотранспорта дворы.
6. Прежде чем учиться кататься, научитесь падать. Самое опасное падение – назад. Научите ребенка при падении направлять тело в сторону или при наклоне вперед страховать себя руками.
7. Объясните ребенку, что при падении не нужно стараться сохранить самокат или велосипед. Пусть техника падает. Лучше успеть вовремя соскочить, сохранить свое здоровье! Ребенок должен понимать приоритеты. Если что-то случается непредвиденное, какая-то горка, он поехал быстрее, чем может справиться, он должен спрыгнуть со скейтборда, самоката, велосипеда, пусть оборудование падает, ничего страшного не случится.

Ребенок, гуляя самостоятельно, катаясь на велосипеде, самокате, скейтборде, роликах, должен четко понимать, если что-то случилось, он упал, нужно сразу прийти домой и рассказать, что произошло, что болит, ни в коем случае не скрывать. Если травмы избежать не удалось, важно правильно оценить степень повреждения и оказать первую помощь.

Лучше всегда поехать в больницу, обратиться в травмпункт, провести диагностику, и решить проблемы – это всегда легче сделать при раннем обращении. Безопасного лета Вам и Вашим детям! Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!



Спорт и темперамент ребенка – как выбрать лучшую для него спортивную секцию?

▪ **Сангвиники — лидеры по природе своей.** Они легко преодолевают страх, и им не чужды даже экстремальные виды спорта. Наиболее комфортно таким ребятам в тех видах спорта, где требуется регулярно доказывать свое личное превосходство. Следует обратить внимание на горные лыжи и каратэ, дельтапланеризм, спуск на байдарках, фехтование и альпинизм.

▪ **Холерикам лучше идти в командный спорт** — они, в отличие от предыдущих детей, вполне способны делиться победой. Учитывая повышенную эмоциональность, есть смысл определить таких детишек в бокс и на борьбу.

▪ **Флегматики, как ни странно, добиваются в спорте наибольших высот.** Связано это с тем, что они спокойно, невозмутимо и упорно трудятся, пока не добьются нужного результата. Таким деткам рекомендована атлетика, гимнастика, фигурное катание, шахматы.

▪ **С выбором для меланхоликов придется потрудиться.** Дети крайне ранимы, и строгость тренера может серьезно выбить почву из-под ног. В помощь таким детям — конный спорт и командные игры, парусный спорт, а также танцы, спортивная стрельба.

Как выбрать лучший спорт для ребенка по его здоровью

После того, как вы всесторонне изучили критерии выбора вида спорта для своего ребенка, проанализировали его психические и физические способности, отведите чадо к педиатру. Врач сможет выявить противопоказания и определить уровень нагрузок, что допустимы для вашего ребенка, и порекомендовать вид спорта подходящий именно ему:

- **Волейбол, баскетбол и футбол.** - про эти виды спорта лучше забыть при близорукости, астме и плоскостопии. С другой стороны они станут помощниками при укреплении опорно-двигательного аппарата.
- **Художественная гимнастика** - поможет для формирования правильной осанки и станет 1-й помощью при плоскостопии.
- **Плавание** — оптимальный вариант, подходящий всем. Преимуществ у этого вида спорта — масса! От формирования правильной осанки до профилактики плоскостопия и укрепления нервной системы.
- **Хоккей** поможет при проблемах дыхательной системы, но запрещен при наличии хронических болезней.
- При слабом вестибулярном аппарате — **фигурное катание и художественная гимнастика.**
- Укрепить нервную систему поможет **детская йога, плавание и верховая езда.**
- **Теннис.** Вид спорта, способствующий улучшению мелкой моторики и формированию внимательности. Но запрещенный при близорукости и язвенной болезни.

Лучший возраст ребенка для начала занятий спортом – когда отдавать ребенка в спорт?

Самый первый вопрос, возникающий у мам и пап, озаботившихся поиском спортивной секции для чада — с какого возраста отдавать? Специалисты советуют делать первые шаги в спорте еще *в дошкольном возрасте*. Правда, есть нюансы: не в каждую секцию берут малышей. Чтобы подготовить чадо к большому спорту, рекомендуется начинать обучение еще «с пеленок». Например, оборудовать дома надежный спортивный уголок, где малыш сможет освоить основные спортивные снаряды, забыть о страхах и прочувствовать удовольствие от самих занятий.

Гиперактивным малышам в занятиях, требующих концентрации внимания и частых повторений упражнения, будет сложно. Лучше выбрать для них одну из командных игр, где они смогут выплескивать свою бушующую энергию.

▪ **2-3 года.** В этот период полезно начинать систематические занятия физкультурой. Именно сейчас, когда детки гиперактивны, но быстро устают, тренировки следует проводить ежедневно, но не более 5-10 минут. На каждую тренировку выделяйте по 4-5 простых упражнений (вроде пружинки, прыг-скоков, хлопков и пр.).

▪ **4-5 лет.** В этом возрасте тип телосложения малыша уже сформирован (как и его характер), а таланты и способности активно просыпаются. Самое время — искать вид спорта, в котором чадо сможет себя обрести, и развивать координацию. Отдать можно в теннис, на гимнастику или акробатику, на фигурное катание или прыжки.

▪ **5 лет.** Уже можно попробовать себя в балете, в теннисе, в хоккее.

▪ **6-7 лет.** Возрастной период, в котором весьма успешно развивается гибкость (прим. — спустя год подвижность суставов сократится на четверть). Виды спорта на выбор: восточные единоборства, гимнастика, плавание и футбол.

А со сколько лет уже можно?

Все индивидуально! Самый ранний возраст для спорта зависит от особенностей организма малыша. Кто-то встает на горные лыжи в 3 года, а кто-то физически и к 9-ти годам еще не готов к большинству видов спорта.

Безусловно, гибкость надо поддерживать еще в самом юном возрасте, иначе она «уйдет» вместе с ним. А вот что касается выносливости, то она, в целом, развивается постепенно — от 12 лет и до 25-ти.

Отдавать ли своего 3-летнего кроху в спорт — решают только родители (есть и «ранние» виды спорта), но следует помнить, что лишь к 5-ти годам у малыша заканчивается формирование костно-мышечной системы, и излишек физических нагрузок может аукнуться для неокрепшего организма неправильным развитием мышц, а также искривлением позвоночника. До 5 лет малышу вполне достаточно легкой гимнастики, активных прогулок и бассейна.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Упражнения для дыхательной гимнастики

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Качели : Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

Каша кипит : Ребенок в положение сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Бегемотик : Исходное положение лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Часики : Ребенок находится в положении сидя или лежа : стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.



Советы по физическому воспитанию

Совет 1: Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию.

Совет 2: Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

Совет 3: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 5: Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6: Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает.

Совет 7: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

Совет 9: Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.

Совет 10: Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение

