



ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В НАШИХ РУКАХ

*Человеческое дитя – здоровое... развитое...
Это не только идеал и абстрактная
ценность, но и практически достижимая
норма жизни.*

Как этого добиться?

В современном обществе, в 21 веке предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка. Происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Наш город, Краснодар, является одним из крупнейших городов России с высоким уровнем развития промышленности, науки, культуры, техники. Однако некоторые факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребёнка.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые

лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма

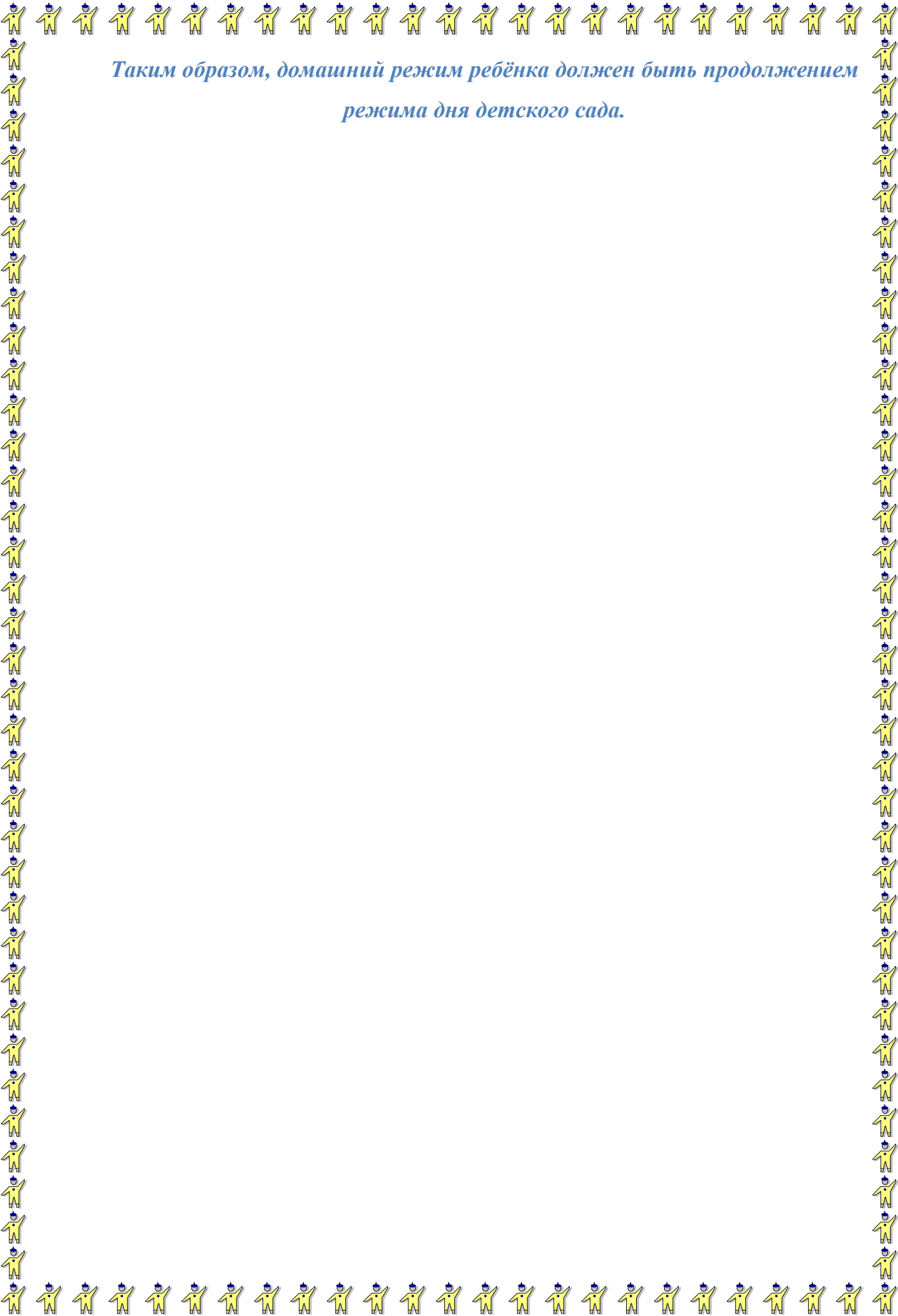
КАК НЕОБХОДИМО ПРИОБЩАТЬ РЕБЁНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

От нас, взрослых, зависит не только охрана детского организма от вредных влияний, но и создание условий, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, в отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом - неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время.



*Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением
режима дня детского сада.*