

**Шайхутдинова Алсу Рафаэлевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №3»

г. Агрыз, Республика Татарстан

DOI 10.21661/r-112604

**ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО И КРЕПКОГО РЕБЕНКА**

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.*

*Артур Шопенгауэр (1788–1860), немецкий философ*

**Аннотация:** данная статья посвящена принципам воспитания здорового ребенка. Автором приведены процедуры закаливания для повышения иммунитета подрастающего организма.

**Ключевые слова:** здоровье, закаливание, режим, питание, плавание.

Слово «Здоровье» в общепопулярном определении (словарь русского языка С.И. Ожегова) – это «правильная деятельность организма». В словаре приводится девятнадцать слов – производных от слова «здоровье», охватывающих многие стороны жизни – от физического благополучия: «здоровый» – сильный, крепкого сложения, до «здравый» – толковый, рассудительный, «здорово» – хорошо, отлично и др.

Здоровье – это сумма слагаемых и произведение сомножителей, главным из которых являются, кроме хорошей наследственности, элементы образа жизни детства и школьных лет (начиная с грудного возраста, и включая факторы риска родителей), когда формируется организм, его биологические, физические и умственные резервы. А затем – образ жизни десятилетий возмужания, зрелости, старости. К XXI веку наука, опираясь на мудрость тысячелетий, накопила много знаний о положительных и отрицательных факторах, определяющих здоровье индивидуума.

Чем раньше, шагая по годам жизни, человек познает свою собственную роль в формировании здоровья и руководствуется этим познанием, тем крепче его

тело, тем выше интеллект, а значит – выше возможности реализации своих способностей.

Каждый родитель хочет вырастить своего ребёнка здоровым, крепким. И в этом первый её помощник – распорядок дня, а иными словами необходимо использовать одно и то же время для соблюдения часов сна и бодрствования, правильного полноценного питания, гимнастики и закаливания. Режим помогает работе детского организма, приучает ребёнка к порядку, облегчает матери процесс воспитания.

Соблюдение часов сна и бодрствования – залог успеха в воспитании здорового ребёнка.

Ребёнку в дошкольном возрасте необходимо спать днём 1 раз в течение 2–2,5 часов, бодрствовать 6–6,5 часов. Время бодрствования должно использоваться для развития умений и навыков, а также для прогулок. Во время прогулок необходимо больше проводить время в движении. Ночной сон ребёнка должен начинаться спустя 1–1,5 часа после ужина и длиться 10–11 часов. Желательно приучить ребёнка ложиться спать и вставать в одно и то же время. Нельзя перед сном перевозбуждать нервную систему ребёнка, эмоциональными играми, страшными сказками. Завтрак можно подавать через 1–1,5 часа после пробуждения.

Правильное питание ребёнка – необходимое условие для его здорового развития.

Ребёнок растёт, интенсивно двигается, бежит, развивается – тратит массу энергии, а единственным источником энергии для него является пища. При такой активной жизнедеятельности ему необходимо достаточное количество витаминов, микроэлементов, углеводов и белков.

Детская кулинария не сложна, её особенности сводятся к отказу от острых и сильных вкусовых приправ и добавок (хрен, жгучий перец, горчица, аджика, кетчуп, майонез и др.). Предпочтение отдаётся варке, тушению и запеканию в духовке. Микроволновыми печами пользоваться только для разогревания, но не

для приготовления пищи. Учтите, что излишняя продолжительная тепловая обработка приводит не только к ухудшению вкуса, но и к снижению пищевой ценности продуктов.

В возрасте 3–7 лет ребёнку важно обеспечить сравнительно строгое соблюдение режима питания, желательно чтобы он садился за стол не менее четырёх раз в день. При этом суточный объём пищи распределяют таким образом, чтобы на завтрак и ужин пришлось по 25%, на обед 35%–40%, а на полдник 10%–15% от общего объёма. Желательно избегать повторения одних и тех же блюд в течение дня. Разнообразие в меню, как и привлекательная сервировка стола (красочная детская посуда, удобная ложка и вилка, салфетка с изображением сказочного персонажа) повысят аппетит малыша.

Несколько общих советов:

- давайте ребёнку разнообразную и питательную пищу.
- солите блюда для детей по минимуму.
- не добавляйте сахар в еду и напитки, когда этого не требует рецептура.
- по возможности давайте ребёнку фрукты и овощи в сыром виде.
- в детские блюда не добавляйте большого количества жиров.
- мясные блюда готовьте на пару, варите или только слегка обжаривайте их.
- остерегайтесь давать детям продукты, содержащие кофеин.
- не всё полезно, что вкусно, а всё полезное должно быть в меру.
- никогда не кормите ребёнка насильно.
- будьте разумны при выборе продуктов для детей.
- всегда соблюдайте режим кормления ребёнка.

Важным составляющим в воспитании здорового ребенка, а также в профилактике различных заболеваний является закаливание.

Закаливание – способ тренировки терморегулирующей системы детского организма. При этом сосуды кожи и слизистой оболочки дыхательных путей учатся быстрее реагировать на охлаждение. То есть это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и

повышает тонус центральной нервной системы, но и принципиально улучшает иммунную систему.

Закаливание начинают, когда ребенок полностью здоров. Принцип системности требует ежедневного выполнения процедур. Помните! Закаливающие процедуры следует проводить ежедневно. Если Вы не в состоянии это сделать, лучше отказаться от закаливания вообще. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания.

При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Предварительно посоветуйтесь с врачом.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Закаливание воздухом – прием воздушных ванн – наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание. Свои первые воздушные ванны ребенок принимает во время переодевания. Это и закаливающая процедура, и вентиляция кожи (ведь кожа тоже дышит), и просто удовольствие для малыша. Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению условно подразделяется на тепловые (температура воздуха +30...+20), прохладные (+20...+14) и холодные (+14 и ниже).

Начинать прием воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Делаете с ребенком зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Лучшее место для закаливания – затененные участки с зелеными насаждениями. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно в комнате с открытым окном. Помните, что особое психологическое значение имеет Ваш личный пример, а также психологический комфорт для ребенка.

Хожение босиком по комнате, а в теплое время года – и на улице – отличная закаливающая процедура. Кроме того, хождение босиком предотвращает развитие плоскостопия. Стопа становится устойчивее, походка и бег – свободнее; улучшаются также осанка и координация. Родителям не стоит пугаться, если ступни у ребенка на ощупь кажутся холодными. Стопы – это главная часть тела, отвечающая за терморегуляцию всего организма. Понижение температуры стоп является адаптивной реакцией на холод. Тепловой баланс организма восстанавливается за счет движений малыша, повышения тонуса его мышц и учащения пульса. Все это необходимо для гармоничного развития здорового ребенка.

Также при хождении босиком стимулируются биологически активные точки на стопе. Чтобы свод стопы не уплощался, а, наоборот, укреплялся, лучше ходить по неровной, шершавой поверхности (ребристой доске, шнуру). Выручат специальные массажные коврики и набивные мешочки. А на улице ходить босиком лучше, конечно, по свежей траве и чистому песку или гальке, чем по городскому асфальту.

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз больше, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур – надежное профилактическое средство против вредных влияний случайного охлаждения тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания. Приступая к закаливанию водой, вначале принимают легкие водные процедуры с температурой воды +33...+34. Затем снижают каждые 3–4 дня температуру воды на 1 градус, и постепенно, за 1.5–2 месяца, доводят ее в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до +10...+15. В июльскую жару температура может быть еще ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

Плавание, начиная с первого месяца жизни, дает возможность малышу правильно развиваться. Самый подходящий возраст ребенка, с которого нужно начинать плавать, – 3 недели. После 3-месячного возраста плавательные рефлексы начинают исчезать, и достичь положительных результатов труднее. Плавание в бассейне закаляет не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.

В понятие «Воспитание здорового и крепкого ребенка» входят разные составляющие, основными из которых являются:

- воспитание у детей с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- создание безопасной и благоприятной окружающей среды для обитания;
- формирование знаний о влиянии окружающих предметов на здоровье человека;
- формирование знаний о вредных привычках: курение, употребление наркотиков, алкоголя;
- следить за правильным и здоровым питанием ребенка;
- физически активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей детского организма;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- благоприятный психоэмоциональный климат;
- профилактика болезни – закаливание.

О здоровье ребенка, его иммунитете надо помнить постоянно. И пользоваться любой возможностью для пребывания на свежем воздухе, закаливания, физических упражнений.

### ***Список литературы***

1. Камалова Ф.М. Здоровый образ жизни – фактор качества жизни и активного долголетия. – Казань, 2014.
2. Ключников С.О. Советы по закаливанию ребенка. – М., 2014.
3. Кодекс здоровья и долголетия. Детский возраст. – 2006.
4. Миллер Р.К. Стандарты физического развития детей дошкольного и школьного возраста. – Рига, 2010.
5. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 2012.
6. Тазиев Р.В. Правильное питание. – Казань, 2006.