

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАСТОЧКА» Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультация для родителей
«Семья - здоровый образ жизни»**

Подготовил:
Воспитатель Годнева Е.Ю.

Светлоград 2022

Восточная мудрость гласит:

"Если ты думаешь на год вперед - посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед, - посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека".

Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. "Здоровье - не все, но без здоровья - ничто", - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, здоровый ребенок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан "портрет" идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех учащихся в школе у 8% - нарушение осанки, у 10% учащихся - плоскостопие, у 10% учащихся - сколиоз.

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условные двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем. Как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел сутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на подростка, который голову держит прямо, у которого плечи раздвинуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка "комплекс". Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

1. Наращивать ребенку "мышечный корсет". Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. "Мышечный корсет" спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани - предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней

пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распуścić мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка - маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель. У 13% детей нашей школы - отклонение зрения.

Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения.

Очень вредно держать книги и тетради на расстоянии ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 - 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все

время поворачиваются, "ловя" ускользающий текст. В результате наступает ухудшение зрения. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки - конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте. Никотин, алкоголь и различные токсические вещества, содержащиеся в синтетических жидкостях, могут вызвать у подростков тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно осведомлены о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет.

Скажем лишь о том, что режим дня - это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается.

Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это - рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: "Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем".

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих "реактивнейших элементов". Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у подростков так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе... Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление - а отсюда и резкое снижение работоспособности. Подросток попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже. И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья - головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

- ◆ Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;

- ◆ Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

- ◆ Необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает "разрядку", удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия - круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким "пожирателем времени" ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке "перехватывать" что-нибудь на бегу. Горячий завтрак в школе необходим, так же, как и обед после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник - перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак - через полчаса после пробуждения, ужин - не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет - 9-10 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Поэтому нет

нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры - все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне - будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

"Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем". Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка. Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллиардов кг табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.

Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуранные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в три раза, то никотин эту цифру поднимает до четырех. При курении происходит сухая перегонка: воздух при затяжке, пройдя через тлеющий табак, нагревается до высокой температуры и с дымом поступает в легкие. Горящая сигарета - это химическая фабрика, продуцирующая 3000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов (канцероген - ракообразующий, коканцероген - вещество, усиливающее его воздействие).

Ученые из детского медицинского центра в Цинциннати (США) обследовали более 4000 детей от 6 до 16 лет, изучая, как пассивное курение влияет на их ум. Сравнивали содержание в крови детей котинина (продукт расщепления никотина) и результаты тестов при определении коэффициента умственного развития. В эксперименте не участвовали дети, в крови которых содержание котинина превышало 15 нг/мл (чтобы исключить курящих активно). Была найдена прямая зависимость между содержанием в крови

котинина и коэффициентом интеллектуального развития: один нанограмм котинина на миллилитр крови снижал этот коэффициент на два пункта, то же происходило в тестах на чтение. В тесте на математические способности снижение составляло 3-4 пункта.

Курение, пьянство - уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. Установлено, что 89% алкоголя, принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть кишечник. Алкоголь попадает в кровь, а по крови - в ткани и клетки. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. Спустя 1 час после приема алкоголя максимальная его концентрация отмечается в крови (в плазме и эритроцитах), другие биологические жидкости тоже его содержат. От 28 часов до 15 дней алкоголь задерживается в важнейших органах - мозге, печени. Сердце, желудке и др. алкоголь не снимает нервное напряжение, а ведет к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто пьют с "горя", от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжелых проблем, но и создает новые проблемы. Каждый год на подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности наркопрепаратов. В России на почве наркомании совершается более 20000 преступлений, а за последние 5 лет общее количество изъятых наркотиков выросло с 12 до 85 тонн.

По данным социологических опросов, 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики; около 1% употребляют их регулярно. Это официальные сведения. Но разве подростки, употребляющие наркотики, спешат становиться на учет? Сейчас раскурить "косячок" ("косяк* - сигарета или самокрутка с наркотическим содержимым: анаша, марихуана, гашиш) доблесть не большая, чем некогда затянуться сигаретой. К наркотикам сейчас приобщаются не страшно, а весело. Вслед за раскуренным "косяком" пойдут инъекции (морфин, кокаин, героин). Наркомания на этой стадии - болезнь неизлечимая. "Ломка" - это слово наиболее точно передает ощущения. "Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов. Кости сплющиваются, суставы выворачиваются. Ты сходишь с ума. Если бы с ломки все начиналось, не было бы ни одного наркомана", - говорят наркоманы.

Мы почему-то считаем, что наркотические сведения не скоро понадобятся моему ребенку. Нам это не грозит. К сожалению, это не так!!! Беда эта рядом! Просвещайте ваших детей!

Рассказывайте своему ребенку спокойно, компетентно и убедительно о воздействии наркотика, механизм привыкания. Ребенок должен знать, что с ним будет после, расскажите о сломанных судьбах, о несчастных матерях, о разрушенных семьях. Создайте образ "белого врага", но делайте это спокойно и постепенно, ведь у ребенка есть всегда возможность выслушать другие аргументы. Имейте в виду, не занимайтесь чтением моралей. Интонация ваших монологов не менее важна, чем содержание. Помогите своему ребенку. Научите его, как отказаться от предложенной пробы наркотика.

Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга. Всем присутствующим на собрании выдается "Памятка родителям". Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное- сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.

- * Следите за соблюдением режима дня ребёнка
- * Беседуйте с ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье, демонстрируя своим примером.
- * Проводите с ребёнком закаливающие процедуры, чаще бывайте вместе с ним на свежем воздухе.
- * Старайтесь посещать вместе с ребёнком спортивные мероприятия, приучайте к занятию спортом.
- * Следите за правильным питанием ребёнка.
- * Помните, здоровый ребёнок - успешный человек

Обсуждение вопросов воспитания здоровой личности, советы родителей из опыта воспитания детей в семье, планирование совместной работы школы и семьи.