

## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### **ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

#### **ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

Понятие «физическое воспитание» - о чем говорит уже сам термин - входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание, представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.

## РЕБЕНОК РАСТЕТ

Существует формула, по которой можно рассчитать, каким будет рост вашего ребенка, когда он станет взрослым. Для этого нужно сложить рост мамы и папы, эту сумму разделить пополам.

Затем, если нужно вычислить рост сына, то надо прибавить 6,5, а если рост дочери, то отнять 6,5.

(Пример: рост мамы 164, рост отца 176, в сумме 340, делим пополам, получаем 170 см. Для сына средний конечный рост будет около 176,5 (170 + 6,5). Для дочери около 163,5 (170 - 6,5). Но это лишь средние расчеты. В одной семье, у одних родителей три дочери: одна 162 см, другая 172 см, а третья 157 см, а средний рост для девочек в этой семье  $165 \pm 10$  см. Дети растут во сне. Гормон роста выделяется в кровь ночью, когда ребенок крепко спит. Так что абсолютно правы те родители, кто укладывает ребенка спать всегда вовремя, не позднее 10 часов вечера.

Дефицит гормона роста приводит к карликовости, часто это бывает врожденная болезнь. По самым разным причинам у ребенка в гипофизе с самого рождения вырабатывается очень мало гормона роста. Ребенок рождается с нормальным ростом и весом, а потом начинает плохо расти и к двум годам обычно не достигает 80-85 см. С каждым годом ребенок все больше и больше отстает в росте от сверстников.

Если такого ребенка не лечить, то уже взрослым человеком он будет иметь маленький рост: мужчины - меньше 140 см, женщины - меньше 130 см. Если обследование подтверждает, что причина отставания в недостатке этого важнейшего гормона, ставится диагноз «гипофизарный нанизм» и назначается терапия гормоном роста.

От чего зависит рост ребенка? Дети растут во сне. Каким будет ваш ребенок, когда он станет взрослым? Как растет здоровый ребенок? На сколько сантиметров в год должен подрастать малыш? Первый скачок роста происходит обычно в возрасте 4-5 лет. Следующий обычно приходится на подростковый возраст - начало периода полового созревания. В это время дети растут очень быстро - в год до 8-10 см и даже более. Причем, у мальчиков и девочек это происходит, как известно, в разном возрасте - девочки «стартуют» раньше на 1-2 года, мальчики потом их догоняют и перегоняют.

Это нормальное явление, но именно в это время дети часто жалуются на недомогания, а врачи порой объясняют все именно тем, что ребенок слишком резко вырос. Противоречия здесь никакого нет. Просто внутренние органы, мышцы, не успевают «угнаться» за ростом тела, и действительно может возникать некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные. В это время нередко у детей определяются, например, так называемые физиологические шумы в сердце. Родителям не стоит паниковать, но в то же время нельзя совсем не обращать внимания на жалобы ребенка - необходимо внимательное и регулярное наблюдение врача, чтобы не пропустить начало действительно серьезного заболевания. Как определить - ребенок по росту будет в маму или в папу?

Рост ребенка во многом зависит от роста обоих родителей! То есть если мама и папа оба невысокие, то сын вряд ли будет надеждой сборной по баскетболу. Причем, мальчики растут обычно так же, как их папа (или родственник по мужской линии - дядя, дедушка), а девочки следуют сценарию «женской линии» (мама, бабушка, тетя). Так что если папа ребенка до определенного возраста стоял в строю сверстников ближе к концу шеренги, а подростком за одно лето «вымахал», то вероятно, что и «кроха-сын» со временем догонит (а может, и перегонит!) ровесников.

## **ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ**

**Совет 1.** Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.

**Совет 2.** Помните: нельзя сокращать время сна, требуемое для восстановления физического и психического здоровья.

**Совет 3.** Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.

**Совет 4.** Одевайте ребенка в соответствии со временем года в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

**Совет 5.** Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.

**Совет 6.** Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

**Совет 7.** Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь - залог хорошей учебы в будущем.

**Совет 8.** Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.

Инструктор по физвоспитанию Шалкина М.А.