КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Воспитание потребности в здоровом образе жизни»

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим — это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, занятия — все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Почему так важен режим? Что является научной его основой? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично — вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.

Все явления в природе также протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи, сезонная ритмичность в воспроизведении потомства у растений и животных. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь способствует выработке ритмичности физиологических отправлений организма, обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. И. П. Павлов доказал, что под влиянием внешних воздействий в коре головного мозга образуются условные рефлексы. Если эти воздействия неоднократно повторяются в одно и то же время, то отдельные условные рефлексы объединяются в прочную систему, и процессы осуществляются автоматически, с наименьшей затратой энергии. Такую' систему условных рефлексов И. П. Павлов назвал «динамическим стереотипом».

Если ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, играет, занимается, когда ему заблагорассудится, то эти процессы становятся беспорядочными, неустойчивыми. А это значит, что теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен. «Правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключения, кроме тех случаев, когда исключения действительно необходимы и вызываются важными обстоятельствами» (А. С. Макаренко).

Домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Самочувствие и поведение ребенка зависят от того, как расходуется его энергия, правильно ли чередуются сон и деятельность. Если ребенок хорошо выспался, вовремя отдохнул,- он весел, жизнерадостен, бодр, готов к деятельности — играм, занятиям, посильному труду. Вот почему полноценный сон как защитная реакция организма, которая предохраняет нервные клетки от утомления и истощения, приобретает исключительное значение. Во время сна отдыхает весь организм, замедляются все жизненные функции, спокойнее работает сердце, расслабляются мышцы, реже дыхание. Ребенок как бы накапливает энергию для предстоящей деятельности.

Дети дошкольного возраста обязательно должны спать днем 1,5—2 часа.

Чтобы правильно организовать полноценный сон ребенка, необходимо выполнять элементарные правила гигиены. Какие это правила?

Со дня рождения ребенок должен иметь отдельную кровать. Если он спит вместе с родителями, с братом или сестрой, то они неизбежно во сне тревожат друг друга и, естественно, полного отдыха не обеспечивается. Кроме того, ребенок дышит воздухом, загрязненным испарениями другого человека. А если один из них болен, то заражается и другой. Совместный сон может привести к преждевременному пробуждению полового чувства.

Кровать лучше ставить подальше от батареи и других нагревательных приборов. Нередко из-за боязни простуды родители укрывают ребенка несколькими одеялами, в результате чего он перегревается, раскрываясь во сне, охлаждается и заболевает. *Зимой ребенка следует укрывать шерстяным или ватным одеялом. В жаркие дни ему лучше спать под простыней, а весной и летом — под байковым или тканевым одеялом.*

Перед сном надо тщательно проветривать помещение. Свежий, прохладный воздух способствует быстрому засыпанию.

Не нужно обильно кормить детей перед сном. Ужин нужно давать за час-полтора до сна. Мясо, рыбу, бульоны на ужин давать не рекомендуется. Они богаты белками, а белок возбуждает нервные клетки. *Не следует также давать детям перед сном крепкий чай, кофе, шоколад.* В состав этих пищевых веществ входит кофеин, который возбуждает организм.

Некоторые дети любят закрываться одеялом с головой. Это вредно, так как затрудняет доступ свежего воздуха, ребенок дышит собственными испарениями.

Многие родители требуют, чтобы ребенок спал только на правом боку. Это неверно, так как длительное пребывание в одном и том же положении может привести к деформации черепа, грудной клетки, позвоночника. *Лучше всего, если ребенок привыкнет спать на спине.*

Не следует разрешать детям спать, свернувшись «калачиком», поджимая бедра к животу. Такое положение затрудняет кровообращение.

Матрац, на котором спит ребенок, должен быть жестким, подушка небольшая, из мягкого пера (не из пуха!). *Постельное белье следует менять не реже одного раза в 10 дней.* Для того чтобы ребенок учился аккуратно относиться к вещам, около кровати можно поставить стул, на котором он будет складывать одежду. Спать дети должны в пижамах или длинных ночных рубашках.

С самого раннего возраста нужно приучать детей *перед сном мыть руки, лицо, шею, ноги;* к концу второго года жизни их можно приучать чистить зубы.

Не надо разрешать ребенку по утрам, после того как он проснется, долго лежать в постели, это расслабляет его, нарушает общий режим дня.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Только ли здесь дело в том, что у одного организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринимать, чтобы ребенок не был подвержен простудным заболеваниям? Необходимо закаливание. Под

закаливанием принято понимать способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Человеческий организм постоянно подвергается разнообразным воздействиям внешней среды: воздуха, солнца, воды. Известно, что условия внешней среды не остаются постоянными. Температура воздуха то резко повышается, то понижается. Люди по-разному реагируют на изменения погоды: одни легко переносят резкую смену холода и тепла, их называют закаленными; другие, напротив, при малейшем изменении погоды чувствуют недомогание, у них появляется насморк, кашель, иногда повышается температура. Человек простудился. Что же такое простуда? Это временное снижение сопротивляемости организма инфекциям под влиянием переохлаждения.

Микробы — возбудители болезней — всегда живут в организме человека, особенно их много в слизистых оболочках носоглотки. Стоит переохладиться, как микробы быстро начинают размножаться и вызывают различные заболевания.

Ученые давно заметили, что если постепенно, систематически и последовательно в течение длительного времени тренировать организм, изменяя температуру, то человек к этому привыкает и при охлаждении не простужается, он «закалился».

Закаливание основано на способности организма отвечать определенными реакциями на всевозможные раздражения внешнего мира: температурные, световые, механические. Эти раздражители через кожу воздействуют на нервную систему, «тренируют» ее, делают устойчивой к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Если раздражители многократно повторяются одновременно, постепенно изменяясь в силе, организм привыкает, т. е. приспосабливается к меняющимся условиям внешней среды.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, но и сердце, легкие, улучшает обмен веществ, словом, работу всех органов и систем.

Из истории известно, что полководец Суворов родился слабым ребенком, но в детстве приучал себя к сквознякам и резким переменам температуры, как средство закаливания использовал обливание холодной водой. Он сумел так натренировать свой организм, что выдерживал любые трудности походной жизни. Великий русский художник И. Е. Репин всю зиму спал в комнате с открытыми окнами и не болел простудными заболеваниями. И. П. Павлов до глубокой осени купался в Неве и был работоспособным до последних дней жизни.

Когда же нужно начинать закаливание? С первых месяцев жизни. В детском возрасте быстрее образуются условные рефлексы, лежащие в основе закаливания.