

## Здоровый образ жизни и его основные составляющие.

**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.

**Закаливание** – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 ° (это максимум для детей раннего возраста) и 18 ° (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне – от 16 ° до 23 °. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке.



Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез. Прогулки дошкольников и младших школьников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от + 20 ° до + 10 ° с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.



С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного

применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров). По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность. Успешно применяется в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях эта процедура выглядит следующим образом. Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до  $+15-14^{\circ}\text{C}$ . Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до  $22^{\circ}\text{C}$ . Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2-3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5-6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до  $15-20^{\circ}\text{C}$ . Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока. Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.



Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Первые солнечные ванны не должны превышать 7-10 минут. Через 3-5 дней длительность процедуры можно увеличить на 8-10 минут, а позднее и чередовать пребывание ребенка на солнце с купанием в реке или море с интервалами в 15-20 минут. Полезно принимать солнечные ванны в движении – в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями.



Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой –  $24-25^{\circ}\text{C}$ , затем теплой –  $36^{\circ}\text{C}$  и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха  $25-28^{\circ}\text{C}$  и воды не менее  $22^{\circ}\text{C}$ .

**Задача родителей** – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

### Режим дня.

Великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный



распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для ребенка. Все свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Вот почему семья должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна ребенка. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят его от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Правильно организовать режим дня – это:

- обеспечить ребенку достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отдыха ко сну;
- предусмотреть регулярный прием пищи;
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления; поэтому часто и длительно болеют. Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе – до 4 ч. в день.

В режиме дня необходимо предусмотреть время, которое используется детьми в соответствии с их собственными наклонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы посмотреть телепередачу. Найдите место в режиме дня посильному труду детей – общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием. Двадцать-двадцать пять минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30-35 минут – для обеда. После напряженной дневной работы организму ребенка, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон. Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение значительного времени. Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17 °С.

Информацию предоставил инструктор по ФИЗО Долгова М.В.  
с сайта <http://www.uchportal.ru/publ/22-1-0-1637>