

## «Три Кита или... здоровый - значит счастливый»

Хочу познакомить, нет, даже спешу познакомить, вас, дорогие родители, с тремя важными «китами» отличного здоровья малыша! Их ещё называют, например, в педиатрии, «тремя линиями обороны», чувствуете мощь и важность?! Знакомьтесь!

- питание

- режим

- физическое воспитание и закаливание.

И так, каковы показатели здоровья ребёнка? Нужно помнить самое важное – **«здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни»**, очень красивое определение даёт нам Всемирная организация здравоохранения.

На первый взгляд всё вроде бы ясно: мы хотим помочь своему ребёнку вырасти здоровым человеком. Но, давайте подумаем - что такое здоровье в нашем понимании и, насколько здоров наш ребёнок?!

Несмотря на то, что в детском саду в группе более 20 детей и все они одного возраста, можно не сомневаться, что одинаково здоровых здесь нет. **«Мера»** здоровья у всех разная, а поэтому для поддержания и укрепления здоровья требуется разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда полезно и хорошо другому. В детском саду делается абсолютно всё, что необходимо для обеспечения санитарно-гигиенических условий, для оздоровления, но это всё содержит только то, что не может навредить (не навреди – главный принцип медицины), а значит, **ориентир** в детском саду будет **на самого слабого**. Более **крепкие** ребяташки **могут недополучить** что то. Это «что-то» индивидуальные воздействия, которые могут осуществлять, а я считаю, что непременно должны осуществлять, сами родители, ведь большую часть времени ребёнок всё равно проводит дома. Все дети нуждаются в правильном режиме, физических упражнениях и закаливании. Но, только вы можете помочь своему ребёнку получить всё необходимое с учётом особенностей его здоровья, и, следовательно, первое, с чего вы должны начать, это хорошо узнать своего ребёнка.

Ещё в древности учёный - медик Авиценна делил всех людей на 6 категорий:

1. Тело, здоровое до предела
2. Тело здоровое, но не до предела
3. Тело не здоровое, но и не больное
4. Тело, легко воспринимающее здоровье
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье
6. Тело, больное до предела.

Конечно, если ваш ребёнок ходит в сад, то он не относится к пятой или шестой категории. Но и к первой – увы... немногие могут похвастаться железным здоровьем малыша. А какой он, ваш ребёнок?!

**Здоровый ребёнок дошкольного возраста, любят говорить педиатры, - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным**

факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Звучит, конечно, красиво, но нам нужен **алгоритм реальных действий** для того, чтобы мы могли смело сказать – **мой ребёнок здоров!**

Никогда не нужно забывать про **онтогенез** ребёнка! **Онтогенез – это индивидуальное развитие организма.**

Самое большое влияние на малыша оказывает ранний онтогенез, т.е. его внутриутробное развитие. Про это следует помнить в первую очередь! Именно здесь определяется направленность риска, как то – предрасположенность к каким либо заболеваниям, другим словом, наследственность.

Далее следует **социальный анамнез**, с оценкой материально бытовых условий, психологического климата в семье, наличия вредных привычек, полноты семьи. Он даёт нам основание утверждать, что факторы риска не проявятся, если социальный анамнез благополучен.

Теперь давайте о моём любимом – **о питании детей!**  
Знаю, что читать статьи для многих утомительно, поэтому предоставляю таблицу.

Примерный суточный набор продуктов, рекомендуемых для питания детей дошкольного возраста

| Наименование                       | Количество, г. |
|------------------------------------|----------------|
| Хлеб пшеничный                     | 110            |
| Хлеб ржаной                        | 60             |
| Мука пшеничная                     | 25             |
| Мука картофельная                  | 3              |
| Крупа, бобовые, макаронные изделия | 45             |
| картофель                          | 220            |
| Овощи разные                       | 250            |
| Фрукты свежие                      | 150            |
| Фрукты сухие                       | 15             |
| Кондитерские изделия               | 10             |
| Сахар                              | 55             |
| Масло сливочное                    | 25             |
| Масло растительное                 | 9              |
| Яйца                               | 0,5 шт.        |
| Молоко                             | 500            |
| Творог                             | 50             |
| Сметана                            | 15             |
| Сыр                                | 5              |
| Мясо                               | 100            |
| Рыба                               | 50             |
| Чай                                | 0,2            |
| Кофейный напиток                   | 2              |
| Соль                               | 8              |
| дрожжи                             | 1              |

Подчёркиваем слово – **ПРИМЕРНЫЙ!** Исходим из индивидуальных особенностей малыша.

**!!!** Необходимо помнить, что **60% белка** в пище должно быть животного происхождения. Не менее важны жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины. На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов. При дефиците витамина **В (1)** мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц, так называемый «симптом вялых плеч», снижен тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина **С**. Недостаток витамина **С** сказывается на прочности **сухожилий** и **связок**. Витамин **С** не синтезируется в организме человека, поэтому его следует поставлять извне. Раньше во всех детских садах предусматривалась обязательная **витаминизация** пищи витамином **С**. Сейчас этот процесс не всегда и не везде. Родителям нужно интересоваться этим вопросом, лучше всего спрашивать медработника! Он для этого и есть. В нашем садике данный процесс обязателен! Конечно, воспитатели интересуются у родителей воспитанников и, если детки получают дома витамин **С** в достаточном количестве, родители сообщают о том, надо или нет, вводить их ребёнку дополнительную витаминизацию.

Дефицит жирорастворимых витаминов **А** и **Е** нарушает окислительный процесс в мышцах. Дефицит витамина **D** ведёт к рахиту. Наиболее важны для хорошего физического состояния ребёнка, для работы его мышц, минеральные вещества – калий, магний, кальций и железо.

В последнее время мы часто сталкиваемся с необходимостью таких сведений, как радиопротекторные свойства того или иного продукта (**т.е. защита от радиации**). Такими продуктами являются: **красная столовая свёкла, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, черника, клюква.**

! Несколько полезных рецептов для вас и вашего малыша:

#### **Калина**

Переработанную и промытую калину можно отжать с помощью соковыжималки, сок разлить в чистые бутылки и хранить в обычном бытовом холодильнике (этот сок хорошо сохраняется без добавления сахара и без пастеризации). Использовать по мере надобности. Для приготовления киселей и морсов сок нужно разводить.

**Калина с мёдом. При кашле и простуде.** Мёд растворить в воде, влить сок калины, перемешать и подать в прохладном виде. На ½ стакана сока – 1 литр воды, 100г. Мёда.

#### **Брусника**

Улучшает зрение, повышает аппетит, оказывает слабительное и мочегонное действие. Полезна при недостатке витаминов **А** и **С**. Наполнить банку брусникой, залить её остуженной холодной водой и завязать пергаментной бумагой. Через 2 недели вода готова.

#### **Свекольный сок**

Стимулирует поступление кислорода к мышцам и образование эритроцитов. Содержит фолиевую кислоту, витамины **С, Р, В (1), В(2), РР**, пополняет их дефицит после физических нагрузок. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечного возбуждения при перегрузках и стрессах. Сок лучше отстаивать в холодильнике несколько часов. Употреблять разведённым с водой (1:4).

### Тыква

Тыква содержит *соласодины* – вещества, помогающие «пережить» стресс. Тыкву добавляют в рисовую и пшённую молочные каши. Тыкву можно запекать ломтиками в духовом шкафу, жарить ломтиками, обваленными в муке и слегка присоленными.

**!!!** При хронической нехватки витамина **С** дети жадно едят кислые яблоки, ягоды, щавель

### Щавель

Щавель (промытый и переработанный) можно использовать в салатах и просто так, а ещё, всем детям, без исключения (лично в моей практике) понравится начинка из щавеля!

Щавель обдать кипятком, мелко порубить, взбить 1 яйцо и стакан сахара, всё смешать и использовать как начинку для пирожков.

### Яблоки

Яблоки – основные поставщики витаминов **С** и **Р**. Употреблять необходимо от 1 до 3х яблок в день. Это существенно снизит риск гриппоподобных заболеваний. Пектиновые вещества, в большом количестве содержащиеся в яблоках, абсорбируют ядовитые вещества и выводят их из организма. «В день по яблоку – и врач не нужен» - так гласит народная мудрость!

### Зелёный горошек

#### Салат из зелёного горошка и моркови.

Вы удивитесь, но этот очень простой салат бесценно полезен, т.к. является кладезем витаминов **А**, **Е** и витаминов группы **В**.

Тёртую морковь смешать в равных количествах с зелёным горошком, можно добавить укроп (по вкусу). Заправить сметаной (для детей не рекомендуется заправлять салаты майонезом, вместо уксуса добавляют лимонный сок).

Замороженный зелёный горошек лучше обдать кипятком, а не размораживать заранее.

Кушайте на здоровье! Укрепляйте иммунитет всей семье и, сохраняйте радость в душе!

Хочется поведать вам ещё и о том, что в Российских детских садах, хоть платных, хоть государственных, кормят детей достаточно хорошо и качественно. В меню учитываются основные потребности растущего организма. Если у вас есть друзья или родственники в США, вы, наверняка, знаете, что детям там не готовят ни супы, ни каши. Их там кормят едой, к которой они привыкли – гамбургерами, пиццами, нагеттсами. О вреде такой пищи даже и не хочу рассуждать. Все и так всё понимают. Красиво выглядят люди с экрана, но, кто видел основной контингент людей, живущих за океаном, прекрасно ориентируется в происходящем. Люди приобретают массу болезней, просто МАССУ страшных болезней. Всё от не правильного питания, от нехватки в еде витаминов. Сегодня вы можете легко проверить эту информацию. Полюбопытствуйте!

### О режиме...

Буду кратка. Нельзя недооценивать его значимость!

При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся (стереотипные) компоненты, которые обязательны. Это:

- время приёма пищи (желательно четырёх разовое)
- укладывание на дневной и ночной сон
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе
- общая длительность в помещении при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребности ребёнка в движении, достаточно индивидуальной умственной нагрузке и обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

При организации дневного сна, целесообразно проводить его, по возможности, на свежем воздухе или при открытой форточке. Самое лучшее снотворное – свежий, прохладный воздух. Лучше одеть лёгкую шапочку и укрыть одеялом потеплее и, открыть форточки, либо приоткрыть окна.

Запомните! Нет ничего хуже, чем сон ребёнка в спёртом воздухе. Почему? Потому что и без того, во время сна, в мозг человека на 40 % меньше поступает кислорода. К чему приводит нехватка кислорода? К ишемии, но только не в сердце, а в мозге.

**Физическое воспитание.** Движение – это жизнь! Ничто так не истощает и не ослабевает человека, как продолжительное физическое бездействие (Аристотель).

Ребёнок дошкольного возраста, конкретнее, ребёнок от 1,5 и до 7 лет, это человек с постоянной потребностью в движении.

**«...а у меня в ногах вечных двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель!»** поэтому, вспомню свою консультацию, которая была ранее и, снова повторяюсь – не наказываем ребёнка ограничением движений! **Никогда и ни за что!!!** Слова: «Угомонись!», «Стань в угол», «Сядь» - это ни что иное, как физическое наказание ребёнка, вот так, дорогие мои. Вы сами можете легко убедиться в этом, проделав следующий опыт: попробуйте вытянуть руку по прямому углом к туловищу и отметьте время, в течении которого вы не будете испытывать никаких ощущений. это займёт не более 8-10 минут (у большинства). После этого запомните ощущение в мышцах поднятой руки. А наказанный ребёнок чувствует его во всех мышцах.

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности дома и в детском саду.

Очень полезно делать зарядку вместе с родителями, открыв окно (без сквозняка). Упражнения могут быть самыми разнообразными, но лучше, чтобы они были рассчитаны на все группы мышц. Обязательно при этом обращать внимание на правильное дыхание своё и ребёнка!

Продолжительность зарядки составляет 5 – 6 мин. Если не получается провести зарядку утром, то можно провести её после дневного сна. Дневной сон должен быть как само собой разумеющееся, хотя бы до старшего дошкольного возраста. Как ни будь протягиваем с усердием этот момент до 5 лет. Если ребёнок болен и плохо себя чувствует, то ограничиваем в движении – слегка!!! Без прыжков и бега! Но обязательно делаем дыхательную гимнастику и массаж.

Уделяем большое внимание осанке!!! Помним, что **предупредить всегда легче, чем лечить!**

**Что такое сутулая спина? Это испорченная работа всех внутренних органов!!!** (со временем, конечно), как следствие, «куча» хронических заболеваний.

На практике наблюдаю очень печальную картину – всем некогда! А у детей в школе сколиоз именно из-за того, что не укрепили мышцы ранее, до школы. Помните, дорогие родители, основа здоровья – крепкое тело с развитыми мышцами, но, после семи уже поздно! Поймите, надо постараться совсем недолго для того, что бы после 25-30 лет ваш ребёнок сказал вам – большое спасибо! Ведь у него-то ещё вся жизнь впереди...

**Рекомендации по созданию собственной «домашней» игровой площадки**  
**Картонные ящики.** Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребёнок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершенно безопасные препятствия.

**Обрезки ковра.** Из них получаются не плохие домашние спортивные маты.

**Надувные мячи и игрушки.** Надуйте 2-3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребёнок гоняется за ними или катается на них (под вашим присмотром, конечно же), перекачивайте мяч вместе с ним.

**Воздушные шарики.** Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате. Устройте игру «кто дольше продержит шар в воздухе».

**Пуфики или диванные подушки.** Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребёнок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для ползания с препятствиями.

**Лёгкие твёрдые мячи и другие игрушки из пенопласта.** Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

Хотелось бы ещё отдельно выделить **упражнения, которые необходимы для хорошей работы позвоночника**, следовательно, для хорошей осанки и, как следствие, для здоровья всех внутренних органов.

**Повиси на палке.** Держите любую палку так, чтобы ребёнок, ухватившись за неё обеими руками, повис в воздухе и поднимайте палку, постепенно, не очень высоко, до уровня своей груди. Чем же хорошо это упражнения? Это вис. А висы очень полезно делать, т.к. они напрямую работают в позвоночнике! Делают его эластичным, а следствие, меньше подверженным травмам. А мы знаем, чем могут обернуться травмы спины...это очень печально, не хотелось бы вообще, чтобы с этим кто либо сталкивался. Запомните это и, даже, когда вашему ребёнку будет 11 -16 лет, напоминайте ему, как полезно повисеть на турниках.

**Проползи.** Очень эффективно работают для позвоночника упражнения - ползання. Спина при этом сгибается и разгибается. Проползать можно под ветками, гуляя в парке или бору. На игровых площадках нашего времени достаточно всевозможных «лазалок». Дома можно соорудить мост: 2 табурета, натянутое между ними полотенце, плед, покрывало, да что угодно...и пусть проползает под мостом.

Как видите, мы имеем массу возможностей помочь своему ребёнку удовлетворить свою постоянную потребность в движении, а также помочь формированию самых разнообразных двигательных навыков. Поэтому, **прежде чем бросаться на поиски средств, для приобретения дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома!!!** Развивать ребёнка можно и нужно не за счёт денег, а за счёт своего времени!

Систематизировала

Инструктор по физической культуре

Пахомова А.Н.