

Ольга Евгеньевна Морозова,  
воспитатель I квалификационной категории,  
МБДОУ «Детский сад № 32 "Почемучка"»,  
г. Обнинск

## Здоровый ребёнок

Понятие «физическое воспитание» — о чём говорит уже сам термин — входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание, представляет собой процесс решения определённых 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, иллюстрации 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. Воспитывать ребёнка здоровым — это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия, правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

## Закаливание

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начина-

лось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегчённой 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.

## Босохождение

Босохождение (хождение босиком) — ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным — гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги — и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры, и следствие этого — снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым в настоящее время страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать нужно с хождения в тёплой комнате по ковру. Рекомендуется приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью круглой палки, катая её под подошвами ног каждый день по несколько минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле.

Исследования электроэнцефалографа показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни,

шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

## Проблема детского ожирения

Далеко не все пухлые младенцы впоследствии превращаются в полных детей, и не все упитанные дети вырастают в страдающих от ожирения взрослых. Тем не менее, с возрастом полнота усиливается как у мужчин, так и у женщин, и существует не малая вероятность того, что ожирение, появившееся ещё в раннем детстве, будет сопровождать человека всю жизнь.

Полнота и ожирение вызывают у ребёнка множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской гипертонии, связано с диабетом 2-й степени, увеличивает риск развития коронарной болезни сердца, способствует увеличению давления на суставы, несущие весовую нагрузку, понижает самооценку и влияет на взаимоотношения с ровесниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьёзными последствиями ожирения являются именно социальные и психологические проблемы.

### Причины детского ожирения

Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них — несоответствие энергии вырабатываемой (калории, полученные из еды) и растрачиваемой (калории, сожжённые в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических и физиологических факторов.

#### Семья

Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского пищевого поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребёнка. Половина родителей школьников начальных классов никогда не занималась спортом и избегает физических нагрузок.

#### Лечение детского ожирения

Целью программ лечения ожирения детей и подростков редко является потеря веса. Они скорее ориентированы на замедление или остановку прибавления в весе, что должно позволить ребёнку со временем достичь нормального веса.

Раннее и правильное вмешательство особенно важно. Существуют убедительные доказательства, что пищевое и физическое поведение подростков и детей легче поддаётся коррекции, чем поведение взрослых. Вот три формы вмешательства.

### Физическая активность

Соблюдение формальной программы тренировок или увеличение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретённую форму. Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировки не приносят ощутимого результата, если не сочетаются с другой формой вмешательства, например, диетологическим воспитанием или изменением поведенческих стереотипов. Тем не менее, фитнес приносит дополнительную пользу для здоровья. Даже если телесный жир и вес тела ребёнка не изменяются после 50 минут аэробных упражнений трижды в неделю, подобные тренировки улучшают липидные профили крови и кровяное давление.

### Питание и диета

Детям не рекомендуют голодать или чрезмерно ограничивать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребёнка и его восприятие «нормального» питания. Сбалансированные диеты с умеренным ограничением потребления калорий, особенно уменьшенным уровнем жира, успешно применяются для лечения детского ожирения. Также не следует пренебрегать диетологическим воспитанием. Диета в сочетании с фитнесом — эффективная стратегия лечения детского ожирения.

### Модификации поведения

Многие стратегии поведения, которые используются для лечения ожирения у взрослых, успешно применяются для лечения детей и подростков: самоконтроль и ведение диетологического дневника, замедление скорости поглощения еды, ограничение времени и места потребления пищи, введение наград и поощрительных призов за достигнутые результаты. Особенно эффективны стратегии поведения с участием родителей ребёнка.

Ожирение легче предотвратить, чем лечить. Предотвращение ожирения во многом зависит от воспитания родителей. Мама должна кормить малыша грудью, уметь определить, когда ребёнок насытился, а также не спешить с введением в рацион малыша твёрдой пищи. Когда ребёнок подрастёт, родители должны обеспечивать правильное питание, выбирать низкокалорийные продукты, развивать навыки физической активности, а также регулировать просмотр программ. Если профилактические меры окажутся неэффективными или не смогут полностью побороть влияние наследственности, приоритетом воспитания должно стать развитие у ребёнка самоуважения и уверенности в себе.

## Десять советов родителям

1. Приучайте ребёнка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
2. Помните: нельзя сокращать время сна, требуемое для восстановления физического и психического здоровья.

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

4. Одевайте ребёнка в соответствии со временем года в практичную, удобную, лёгкую, не затрудняющую движений одежду.

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

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

7. Беседуйте с ребёнком, учитесь его слушать, развивать речь — залог хорошей учёбы в будущем.

8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребёнком при просмотре телепередач.

9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребёнок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.

10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним — не отделяйтесь игрушкой или сладостями!