**Факторы, влияющие на состояние здоровья детей**

*«…Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно".*

Академик Н.М. Амосов

Факторы, напрямую влияющие на здоровье ребенка и всецело зависящие от людей, занимающихся уходом и воспитанием этого ребенка:

- правильное питание;

- достаточные физические нагрузки;

- максимальная продолжительность гуляния.

**Питание и здоровье ребенка**

Здоровье ребенка и правильное питание не разрывно связаны между собой. Это всем известный факт. Существует мнение, что здоровый, правильно питающийся ребенок — это тот ребенок, который ест по расписанию, четыре раза в день, сбалансированное меню. Однако это не совсем так.

Здоровый, правильно питающийся ребенок, обязательно ест по аппетиту, а это значит, не нужно заставлять ребенка есть, захочет поест, не захочет, и не надо. Ведь аппетит это наглядный индикатор состояния организма. Переедать вредно. Так вот, ребенок, которого заставляют есть, в любом случае переедает, что создает дополнительную нагрузку на печень, может вызвать расстройство желудка и еще множество неприятностей.

Существует оптимальный набор продуктов, при употреблении которых органы пищеварения будут работать «без сбоев». Так для завтрака подходят рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно какие-нибудь овощи. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, сок. Обед – максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов или винегрет (можно с сельдью). Первое горячее блюдо (но не слишком объемное) – суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое – фруктовый сок, свежие фрукты, компот из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата. На ужин - блюда из творога, овощей, яиц и кисломолочные напитки.

**Физические нагрузки и их роль в здоровье ребенка.**

Важным социально-гигиеническим фактором, влияющим на здоровье детей, является физическое воспитание. Физвоспитание, в широком понимании этого фактора, включает систематическое использование в воспитании ребёнка естественных факторов природы (воздуха, солнца, воды), широкое использование различных методов закаливания, физической культуры и спорта, меняющиеся в зависимости от возраста ребёнка. Даже у практически здоровых детей возможны значительные индивидуальные колебания в их физическом, моторном, психическом развитии, связанные с их особенностями в конституционных характеристиках, с условиями воспитания ребёнка. Физкультура имеет громадное значение для правильного развития детей. Она должна быть одним из повседневных режимных моментов в жизни здоровых детей.

Ещё большее значение имеет лечебная физкультура, особенно такие её элементы, как массаж и гимнастика при лечении больных детей. Физкультура даёт положительные результаты только при условии правильной организации всей жизни ребёнка и при наличии благополучной окружающей среды. При отсутствии этого физкультура, как правило, малоэффективна, нередко бесполезна, а иногда может быть вредна. В физическом воспитании детей наряду с лечебной физкультурой и спортом, массажем (особенно у детей раннего возраста) и гимнастикой, исключительно большое значение имеет правильное и систематическое использование естественных факторов природы. Так, при условии правильного проведения, закаливание является одним из главных средств общего оздоровления детского организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармонического развития ребёнка.

Массаж является методом неспецифической терапии, а физические упражнения — средством стимулирования физиологических процессов в организме ребёнка. Гимнастика и утренняя зарядка являются средством развития качества движений и одновременно средством поддержания положительного эмоционального тонуса. Таким образом, значение физического воспитания для детского организма трудно переоценить. Вместе с тем, во многих семьях данному аспекту жизнедеятельности ребёнка уделяется очень мало внимания. А надо руководствоваться тем, что для человека необходима физическая тренировка его тела, причем с самого раннего детства. И для этого не обязательно посещать платные тренировочные мероприятия, достаточно во время прогулки побегать с ребенком, попрыгать и вообще, прививать ему любовь к физическим нагрузкам. При этом одеваться нужно соответственно. Ведь логически понятно, что одежда должна быть удобной и в ней не должно быть жарко.

Здоровье ребенка на прямую зависит от того, насколько у него есть возможность тренировать себя и свое тело, и насколько эта привычка будет сопровождать его во взрослой жизни.

**Контакт с природой и его влияние на здоровье ребенка.**

Почему для здоровья ребенка так важен свежий воздух? Причиной 90% ОРЗ у детей являются вирусы. Вирусы прекрасно сохраняют свою живучесть в домашней пыли и в стоячем теплом воздухе. А такие условия везде - в помещениях, дома, на работе, в саду, в школе, где стоит помимо батареи, пара обогревателей, а сквозняк воспринимается, как прямая угроза жизни. На улице подхватить вирус, допустим, гриппа возможно только от зараженного человека, в движущемся прохладном воздухе он обязательно быстро погибнет. А вот в теплом, не проветриваемом помещении, вирус прекрасно найдет себе место. А что еще позволяет нам не заболеть при встрече с вирусом - местный иммунитет.

Наши органы дыхания, вырабатывают слизь, которая в огромных количествах содержат вещества, позволяющие убивать вирусы. Но для корректной борьбы с вирусами, слизь должна иметь нормальное состояние густоты и уж никак не быть сухой. А что влияет на состояние слизи? Влажность воздуха. На улице обычно влажность находиться в приемлемых рамках, в помещение же, множество факторов, обеспечивающих сухость воздуха. А в сухом воздухе, слизь в носу высыхает что затрудняет дыхание и не позволяет выполнять основную задачу местному иммунитету.

Здоровье ребенка, важнейший фактор, на который родители в состоянии влиять. Отказавшись от насильственного кормления, проводя с ребенком активно время на свежем воздухе, можно обеспечить ребенку здоровую счастливую жизнь. Здоровье ребенка бесценно. А выполнять три вышеперечисленных правила не так уж и сложно

***Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостьюорганизма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.***

***Много лет назад немецкий учёный М.Петенкофер писал: «…не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».***

***Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».***

***Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.***

***Факторы, влияющие на здоровье:***

***-соблюдение режима дня***

***-организация двигательной активности, длительность прогулки***

***-закаливание***

***-полноценное и рациональное питание***

***-условия жизни в семье***

***-полноценный сон***

***-выполнение культурно-гигиенических норм и правил***

***-т.е. здоровый образ жизни семьи***

***-влияние окружающей среды, экология***

***- наследственность***

***-уровень развития здравоохранения и образования и т.д.***

***В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии (создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей. В нашем детском саду используют следующие технологии:***

***-утренняя гимнастика***

***-физкультурные занятия в зале и на воздухе***

***-прогулка***

***-подвижные игры***

***-физкультминутки на занятиях***

***-гимнастика для глаз***

***-динамическая пауза***

***-артикуляционная гимнастика***

***-пальчиковая гимнастика***

***-релаксационная пауза***

***-корригирующая гимнастика после сна***

***-дыхательная гимнастика***

***-психогимнастика***

***-различные виды закаливания и т.д.***

***Кроме  этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такиеспециальные меры по сохранению здоровья дошкольников, как:***

***- рациональный двигательный режим,***

***- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,***

***- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,***

***- смена на занятии различных видов деятельности.***

***Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.***

***Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!***







3150