



«Як зміцнити здоров'я дитини в умовах сім'ї».

Основна відповідальність за розвиток і здоров'я дитини покладається на сім'ю. Саме з ній формуються найважливіші риси особистості. Досвід, який дитина набуває в родині, визначає її індивідуальну поведінку, життєві цінності. Від того, які взаємини в сім'ї, залежить розвиток самосвідомості дитини, духовний і психічний світ, можливість фізичної та соціальної адаптації, життєдіяльності. Від того, як батьки піклуються про здоров'я своє та дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, значною мірою залежить ставлення до цього дитини. З огляду на це у кожній родині має панувати культ здоров'я. Свого часу представники за здоровий спосіб життя П.П. Брегг визначили 10 заповітів, «золотих ключиків» душевного і фізичного здоров'я. Вони вважали, що забезпечити міцне здоров'я можна за таких умов:

- чисте повітря, сонячне світло;
- вживання тільки свіжих, життєво важливих продуктів, правильне споживання продуктів;
- щоденні прогулянки за будь-якої погоди;
- помірні і регулярні фізичні навантаження (хатня робота, гімнастика, фізичні вправи);
- абсолютна зовнішня охайність;
- глибокий сон;
- розуміння природних законів здоров'я та їх виконання;
- єдність трьох складових – тіла, розуму і духу;
- підтримання духовних сил, звернення до природи.

Ці заповіді справедливі для кожної сучасної родини і можуть використовуватися при складанні сімейного "кодексу здорової людини". Очевидно, що в основі його має лежати єдність усіх компонентів здоров'я людини – фізичного, психічного, духовного, соціального.

Особлива роль у процесі здоров'я творення належить духовному здоров'ю. Саме воно визначає загальний стан людини.

Щоб підтримувати прагнення дитини бути здоровою, батькам корисно звертатися за прикладом до історії людства (Юрій Власов, Леся Українка).

Зміцнення здоров'я дитини, забезпечення комплексного фізичного розвитку значною мірою залежить від її рухової активності, занять фізичною культурою. Рух – це природна потреба дитини. Недостатньо рухливий спосіб життя призводить до зменшенню стійкості перед захворюваннями, порушень енергетичного обміну. Батьки повинні всіляко заохочувати дітей до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. При доборі фізичних вправ для ранкової гімнастики та фізкультурхвилинок, які виконуються в домашніх умовах, рухливих та спортивних ігор на подвір'ї батьки мають зважати на потреби і можливості організму дитини, рівень її фізичного розвитку. Основні принципи, яких необхідно дотримуватися:

- цілеспрямованість фізичних вправ залежно від можливостей і потреб організму;
- відповідність навантаження індивідуальним можливостям дитини;
- послідовна активізація розширення засобів фізичних вправ, збільшення навантаження;
- урахування результатів психодіагностики та медичних обстежень.

Отже, важливим інститутом формування культури здоров'я дітей і соціальної компетентності є сім'я. Саме в ній дитина починає усвідомлювати своє місце серед людей, набуває навичок позитивного ставлення до світу, накопичує індивідуальний досвід соціальної поведінки. Насамперед сім'я може задовольнити найголовніші потреби дитини: у любові, довірі, самостійності, самоствердженні та визнанні, що є основним напрямком становлення дитячої особистості. Позитивні взаємини з батьками та близькими дорослими – головна умова фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку дитини.

Якщо батьки бажать здоров'я своїм дітям, життя в сім'ї побудувати на принципах здорового способу життя:

- живіть у певному режимі праці, відпочинку, харчування, а саме: намагайтеся вчасно лягати спати і вставати, повноцінно і раціонально снідати, обідати, а вечеряти не пізніше 19-20 години. У раціоні повинна

переважати рослинна та білкова їжа при мінімумі солодощів і тваринних жирів, обмеженні гострих солоних приправ. Стежте за тим, щоб за трапезою не виникало почуття переїдання у будь-кого з членів сім'ї;

- починайте день з ранкової зарядки не менше, як протягом 30 хвилин, бажано на свіжому повітрі. Після зарядки – душ, який необхідно завершити обливанням холодною водою. Перед сном обливання повторити.
- не ставайте рабами телевізора, особливо у вихідні. Знаходьте час для спілкування з природою. Це допоможе відновити нервову систему, енергію, втрачену за тиждень, підвищити імунітет, зміцнити здоров'я. Пам'ятайте, що вигляд однієї хворобливої людини в сім'ї пробиває біоенергетичний та психологічний захист решти її членів;
- дуже добре, якщо захоплюєтеся у вільний час одним з видів спорту. Регулярні заняття спортом роблять вашу імунну систему невразливою, нерви — сталевими, волю – залізною, а ваших дітей — схожими на вас, здоровими і щасливими;
- пам'ятайте, що всі ваші звички – не більш як стереотипи, що створюють обманливе відчуття комфорту. Ваші нові звички, для набуття яких спочатку потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя, повнокровного здорового життя, дадуть комплекс нових відчуттів, і ви почуватиметесь не менш комфортно.

