

# **Условия нормального развития и укрепления здоровья детей**

## **Режим дня ребенка**

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. Соблюдение режима дисциплинирует детей, улучшает их аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья.

В дошкольных учреждениях для каждой возрастной группы предусмотрена программа воспитания, которая обязательно включает в себя различные занятия, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе и другие режимные моменты.

Особенно важное значение в режиме дня имеет правильный сон. Недостаток сна отрицательно сказывается на общем самочувствии ребенка: он становится вялым или, наоборот, слишком возбудимым и капризным. Детей следует укладывать спать в одно и то же время, тогда у них вырабатывается привычка спокойно и быстро засыпать. Важно, чтобы в комнате было тихо, чисто и хорошо проветрено (во время дневного сна форточки открывают).

Дети трех—пяти лет должны спать 12—13 часов в сутки (днем 1,5—2 часа), а старшие—11—12 часов (днем 1 — 1,5 часа). Если ребенок перенес какое-нибудь заболевание, имеет хронический недуг или быстро утомляется, ему нужно спать на 1—1,5 часа больше.

Значительное место в режиме дня дошкольника отводится прогулкам. Ребенок должен быть на свежем воздухе ежедневно не менее 3—4 часов зимой и 5—6 часов летом. Прогулки проводятся регулярно, независимо от погодных условий. Пребывание на воздухе в любую погоду способствует повышению

сопротивляемости организма малыша и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда хороший аппетит и глубокий сон.

Для того чтобы приучить ребенка к режиму дня, взрослым необходимо проявить последовательность и выдержку.

### Питание

Пища — основной источник выработки всех видов энергии в организме, необходимый материал для роста и развития его органов и систем. Учтем еще, что процессы обмена веществ протекают у детей значительно интенсивнее, чем у взрослых. Дети больше двигаются и гуляют, что также вызывает значительные энергетические затраты.

В пище должны содержаться в правильном соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.

Одно из основных требований рационального питания заключается в том, что калорийность пищи, употребляемой ребенком ежедневно, не должна быть меньше суточной затраты энергии организмом. Детям трех—пяти лет ежедневно необходимо 1800 калорий, пяти—семи — 2500 калорий.

Дошкольников кормят четыре раза в день, с перерывом в 3,5—4 часа. За это время желудок заканчивает переработку пищи и освобождается от нее, пищеварительные железы начинают вырабатывать соки, у ребенка появляется аппетит. Суточная норма питания в процентном соотношении распределяется так: завтрак—калорийность около 20—25% суточной нормы, обед — 35—40%, полдник—10—15%, ужин — 20—25 %.

Если ребенок не получает необходимого количества пищи, организм его истощается, у него развивается малокровие. Недостаток некоторых химических компонентов в пище может быть причиной различных заболеваний. Следует также помнить и то, что чрезмерное переедание перегружает желудочно-кишечный тракт, нарушает обменные процессы организма и приводит к

ожирению. Ошибаются те взрослые, которые считают, что полнота ребенка — главный признак здоровья. Переедание порой приносит непоправимый вред: ребенок набирает избыточный вес, становится малоподвижным

Следует помнить, что важными факторами, способствующими повышению аппетита, являются достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе и активная двигательная деятельность.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

В дошкольном возрасте следует воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, причем большое значение этому следует уделять не только в семье, но и в дошкольных учреждениях, где дети проводят большую часть дня. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

Ребенка нужно научить содержать в чистоте свое тело, помещение и вещи, которыми он пользуется в повседневной жизни. Он должен уметь самостоятельно умываться, чистить зубы, одеваться, поддерживать порядок. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. В дошкольном учреждении, где старшие не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом.

После утренней гимнастики ребенку полезнее всего принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Необходимо, чтобы после приема душа или умывания ребенок вытерся насухо.

Перед дневным сном надо мыть ноги. Особенно важно это правило соблюдать летом.

Определенное внимание следует уделить воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Напоминайте ребенку, что за столом сидят прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону. Пищу берут ложкой или вилкой, понемногу.

Необходимо добиваться того, чтобы дошкольники выполняли все гигиенические нормы и правила с чувством удовлетворения от самого процесса или от его результатов. В доступной форме следует разъяснять детям значение этих навыков и привычек для укрепления здоровья.

### Закаливание

Основное средство предупреждения простудных заболеваний детей-дошкольников — естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к изменяющимся внешним условиям, т. е. закалить его организм. На закаленных детей меньше влияют резкие изменения температуры, они имеют хороший аппетит, более активны, уравновешены и жизнерадостны.

Закаливание для дошкольников целесообразно начинать летом, когда температура воздуха выше, чем в другие периоды года и ее колебания не бывают резкими, а затем систематически проводить его в течение года. Однако средства и методы закаливания должны быть для разных детей разными. Одного ребенка сразу же приучают к сравнительно низким температурам, для других переход от теплого до прохладного должен быть постепенным, почти незаметным.

Закаливание воздухом. Воздух — наиболее доступное средство закаливания для дошкольников разного возраста. Использование воздуха в целях укрепления здоровья детей начинается с проветривания помещения, где они находятся.

Можно организовать послеобеденный сон на свежем воздухе, если для этого есть соответствующие условия (веранда или широкий балкон).

В любое время года ребенку полезны воздушные ванны. При проведении таких процедур ребенок в течение определенного времени остается полностью или частично обнаженным. Воздушные ванны подразделяют на горячие (температура свыше  $+30^{\circ}\text{C}$ ), теплые ( $+24^{\circ}\dots +30^{\circ}\text{C}$ ), индифферентные ( $+20^{\circ}\dots +24^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+15^{\circ}\dots +20^{\circ}\text{C}$ ) и холодные ( $+6^{\circ}\dots +15^{\circ}\text{C}$ ). Осенью и зимой

воздушные ванны принимают в хорошо проветренной комнате, во время утренней гимнастики сначала в майке и трусах, а по мере закаливания — только в трусах и босиком. Продолжительность первых воздушных ванн пять минут. Постепенно это время увеличивают, а температуру воздуха снижают.

Принимая воздушные ванны, ребенок должен двигаться: выполнять гимнастические упражнения, играть в подвижные игры. Движения способствуют активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, дают наилучший оздоровительный эффект.

Закаливание водой. Водные процедуры достаточно просты, легко дозируются. Кроме того, всегда можно поддерживать нужную температуру воды.

Во время водных процедур организм приблизительно в 28—30 раз интенсивнее теряет тепло, чем при воздушных ваннах. Вначале кровеносные сосуды суживаются, кровь отливает во внутренние органы, кожа бледнеет и ребенок иногда даже ощущает озноб. Через некоторое время сосуды вновь расширяются, что способствует интенсивному притоку крови, кожа краснеет, температура тела повышается. Таким образом, происходит определенная тренировка как нервной, так и сердечно-сосудистой системы. Все это способствует укреплению организма. В связи с тем, что водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их рекомендуют применять после утренней гимнастики или дневного сна.

Водные процедуры начинают с умывания. Теплую воду постепенно охлаждают. Ребенок моет лицо, руки, шею и верхнюю часть груди. Через некоторое время можно приступить к обтиранию тела смоченной в воде рукавичкой, губкой или влажным полотенцем. Все движения выполняют быстро и энергично. Процедура длится не более 1—2 минут. Затем вытираются сухим полотенцем до тех пор, пока кожа не покраснеет и не появится приятное ощущение тепла.

Обливание из лейки или под душем проводят после солнечной ванны или утренней гимнастики (когда ребенок привыкнет к обтиранию). Эта процедура

считается более сильным средством закаливания, чем обтирание, поскольку вода попадает сразу на все тело.

Высота падения воды во время этой процедуры не должна превышать 40—50 см. Длительность обливания под душем постепенно увеличивается от 15 до 35 секунд.

В дошкольных учреждениях все дети систематически (1 раз в год) проходят медицинское обследование, по результатам которого и определяется способ закаливания для каждого ребенка индивидуально.

Методика использования естественных факторов природы для ослабленных детей такая же, как и для здоровых дошкольников. Однако следует быть более внимательным к изменению дозировки закаливающих средств, учитывая принцип постепенности их воздействия.

Многочисленные примеры из практики работы дошкольных учреждений свидетельствуют о большой эффективности закаливающих процедур в сочетании с режимом оптимальной двигательной активности для укрепления здоровья ослабленных детей.

### **Формирование осанки и профилактика плоскостопия**

Следует знать, что гармоничность строения тела человека зависит от осанки, которая формируется в период роста и развития организма, т.е. в дошкольном возрасте.

Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до шести-семи лет. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются такими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи сведены вперед и т. д. В дальнейшем эти привычные для ребенка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника. Установление начальных форм нарушений осанки и их профилактика наиболее эффективны именно в дошкольном периоде.

Среди начальных дефектов осанки чаще всего наблюдается так называемая вялая осанка. Это нарушение возникает из-за недостаточного развития мышц спины и живота. Ребенок с такой осанкой часто меняет положение тела и имеет утомленный вид.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольных учреждениях в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении всего дошкольного периода ребенка учат правильно сидеть, стоять, ходить и спать в соответствующей позе.

Одним из основных средств, укрепляющих организм и способствующих формированию правильной осанки, являются общеразвивающие упражнения утренней гимнастики с последующим обтиранием или обливанием прохладной водой. Для предупреждения нарушений осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, который направлен на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц.

Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове: тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 500 г (2—3 мин), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин). Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Обучая детей метанию предметов на дальность и в цель, добиваются, чтобы они выполняли эти упражнения правой и левой рукой. Большинство детей выполняют броски более сильной рукой (в основном правой), вследствие чего мышцы туловища развиваются асимметрично.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого — патологических дефектов осанки.

Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дошкольники, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода. При значительной деформации вся стопа касается опорной поверхности. Часто плоскостопие сопровождается отклонением большого пальца наружу.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении.

Систематическое выполнение дошкольниками разнообразных физических упражнений, оптимальные гигиенические условия их быта, закаливание организма способствуют формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.