

Здоровье ребенка – на первом месте! Основа здоровья - это хорошая нервная система. Отрицательные эмоции - причина многих болезней. Чем больше внимания и ласки получает ребенок, тем меньше он болеет. Ученые считают, что каждый ребенок рождается с идеальной нервной системой и воспитывать его нужно так, чтобы не разрушать, а укреплять и развивать эту первоначальную гармонию. Больше всего нервную систему разрушают отрицательные эмоции. Мы часто не замечаем, сколько раз в день травмируем ребенка нашим негативным отношением. Однажды мать объяснила пятилетнему сыну, что «пираты - это плохие люди». «Плоше меня?»- удивился он.

Когда любви, т.е. полного единения душ, не хватает, получается страшный перекокс: «Ешь! Хотя сыт! Хотя бы с отвращением! Ложись спать! Хотя бы со слезами, даже если заснешь через час! Должен! Требую, что бы был здоров!» А подрастет:

« Ты должен быть красивым, умным (презираю глупцов) и т. д.». Наш организм разрушает не гнев или злость. А именно печаль, угнетенное состояние духа. Ребенок может заболеть просто от нашего крика. И лечение любой болезни нужно начинать с восстановления его душевного равновесия. Хорошее настроение- основа хорошего здоровья - как для ребенка, так и для взрослого. Но если для нас существуют объективные причины, то настроение детей зависит только от нас.

Во Франции медики подсчитали, что сердечная заболеваемость детей находится в прямой зависимости от количества ласк, получаемых ими от родителей. История психических заболеваний взрослых, утверждают врачи, может быть прослежена вплоть до первых эмоциональных травм, полученных ими в первые десять лет жизни. Если ребенок не уверен в своем благополучии и живет в постоянном страхе или тревоге, то у него может развиваться неврастения. Неврастения – это: головные боли, сердцебиение, дрожание, жар в различных местах тела. Ребенок плохо переносит шум, внешние раздражения, обидные реплики. Плаксив, вспыльчив, распушен. Борьба с ней состоит в укреплении силы и уравновешенности нервной системы. Лучше всего это делают подвижные игры и длительные прогулки. Отрицательные последствия стресса легче всего нейтрализуются в движении. Чем больше они двигаются, тем они здоровее. «Движение заменяет все лекарства, но все лекарства в мире не заменят движения». По данным статистики, все живущие больше ста лет, ведут активную трудовую жизнь. Что касается здоровья. То тут спорт творит просто чудеса. Сколько мы знаем случаев, когда к примеру у мальчика были очень слабые легкие и предрасположенность к туберкулезу, а он стал заниматься плаванием, затем водными лыжами, и к 18 годам это был сильный, стройный юноша, ставший чемпионом страны по плаванию. И таких примеров можно привести много.

Спорт увеличивает объем легких, делает сильным сердце, приучает не бояться трудностей и дает уверенность в своих силах. Особенно важен спорт для детей, ослабленных болезнью, или плохо развитых физически. Упражняя мышцы, мы укрепляем нервы, так как движения приносят радость. Во многом верна формула «ловкий ребенок- это умный ребенок». Ибо, развивая тело, мы развиваем ум. Это особенно верно для возраста до 7 лет, когда формируются мозг и тело ребенка. Нужно помнить, что успех придет быстрее, если занятия будут проводиться в виде игры.

Отдавая же в секции, нужно учитывать физические и психологические особенности ребенка: трехлетнего ребенка уже видно, получится из него легкоатлет или гимнаст. Однако спорт нужен только для здоровья, а не для рекордов. Не только спортивные занятия, но и отдых ребенка должен быть на воздухе и в движении. Если он гуляет ежедневно по 2-4 часа в любую погоду - простудные заболевания будут исключены. Но именно в любую погоду. Недаром англичане говорят: «Нет плохой погоды, есть неподходящая одежда». Одежда должна быть легкой, красивой и удобной (никакой синтетики). Излишнее укутывание всегда вредно, а сочетание слабой простуды с укутыванием приводит к резкому повышению температуры и

тепловому удару. Нужно приучить ребенка к холоду: пусть чаще ходит босиком, умывается холодной водой, а еще лучше обливается до пояса прохладной водой. На ночь моет ноги в прохладной воде. При этом нужно следить, чтобы у него не было ощущения озноба. Ведь суть закалки состоит в том, чтобы ребенок спокойно воспринимал большой перепад температуры. Чем меньше этот перепад, тем больше вероятность болезней. Сведя же его к минимуму

(постоянным укутыванием, не пускают гулять в «плохую» погоду), родители добиваются лишь того, что болезни так и липнут к ребенку.

Каждое воскресенье всей семьей – за город: жечь костер, кататься на лыжах, играть с мячом на зеленой траве, среди осенних золотых берез, в искристом снегу - все это дает огромный заряд здоровья.

Не менее важен сон на свежем воздухе. Ученые провели опыт: один сосуд с болезнетворными микробами выставили на крышу, а другой всю ночь был в квартире. Уже через полчаса все микробы в сосуде на крыше погибли, а в квартире спокойно дожили до утра. Видимо ночной воздух под луной и звездами обладает очень ценными, не ясными для нас свойствами. Ежедневно в детской комнате должна проводиться влажная уборка. В одном кубическом метре пыли может содержаться до тридцати тысяч болезнетворных микробов. Открытые форточки и фрамуги - это пассивная вентиляция. Активная вентиляция добавляет включенный вентилятор, который располагают вблизи открытого окна с таким расчетом, чтобы он засасывал воздух с улицы и нагнетал его в комнату. Таким путем проветривание удастся ускорить.

Воздушные ванны - простейшая закаливающая процедура, используемая даже для оздоровления новорожденных. Воздушные ванны в движении - при проведении утренней гимнастики. Ванны воздушные контрастные.

Умывание холодной водой рук, лица, шеи. Полоскание прохладной водой горла очень эффективное средство закаливания. Начинать нужно с воды не ниже 26 градусов - 1 минута, очень постепенно сначала увеличивая длительность воздействия до 2 минут, затем снижая температуру на 2-3 градуса, вновь сокращая время и т.д. Полный цикл адаптации 4-5 месяцев.

Обтирание влажным полотенцем - самое мягкое из водных средств закаливания (руки, ноги от пальцев, затем грудь, спину - от середины к периферии).

Душ комнатной температуры. Контрастный душ.

Купание в бассейне или водоеме.

Обливание до пояса, обливание из шланга летом, обливание стоп с постепенным снижением температуры воды. Русская или финская баня.

Физическая активность. Массаж сам по себе не является закаливающим средством, но способен усиливать адаптацию к перепадам температуры.

Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, ходьба босиком в помещении, на улице - стимулирует рефлексогенную зону подошвы.

Спорт - особенно высоким закаливающим эффектом обладают такие виды спорта: как плавание, зимой - лыжи, коньки. 2-3 раза в неделю для тех детей, которые имеют уже опыт закаливания.

Всегда будьте веселыми - в этом залог вашего здоровья и здоровья ваших детей.

Смех- необходимое условие хорошего здоровья. При смехе в организме происходит очистительный процесс, подобный, как при физической нагрузке с потом уходят яды. Веселье и смех ребенка- это лучший показатель душевного здоровья ребенка.