



В. Христолюбова

**С**охранить  
здоровье ребенка.  
**Как?**



 ПИТЕР®

Валерия Христолюбова

**Сохранить здоровье ребенка. Как?**

«Питер»

2009

## **Христолюбова В.**

Сохранить здоровье ребенка. Как? / В. Христолюбова —  
«Питер», 2009

Сохранение и укрепление детского здоровья – одна из основных задач родителей. Большинство проблем, таких как отсутствие аппетита, излишний или недостаточный вес, медленное физическое развитие, можно решить с помощью регулярных занятий спортом. А основы здорового образа жизни закладываются уже в самом раннем возрасте. В этой книге автор рассказывает о том, как не ошибиться при выборе вида спорта, укрепить ребенка физически, как распознать и правильно развивать его способности и личностные качества, закалить характер. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Христолюбова В., 2009

© Питер, 2009

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Ритмы жизни	6
Глава 2. Роль семьи в воспитании ребенка	8
Семья	9
Мать	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Вера Христолюбова**

## **Сохранить здоровье ребенка. Как?**

### **Предисловие**

Уважаемые родители! Данная книга адресована вам и призвана оказать помощь в воспитании здоровых детей.

Здоровый ребенок. Каков он? Во-первых, редко и нетяжело болеет. Во-вторых, жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств происходит гармонично. Здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Он рационально питается, занимается физкультурой, поэтому не страдает от лишнего веса. О том, как вырастить такого ребенка, и пойдет речь в данной книге.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми. Однако не все знают, как этого добиться. Некоторые родители считают, что они должны заботиться в первую очередь о питании своих детей, а укреплением здоровья должны заниматься медики. Другие, к сожалению, признают пользу нетрадиционных методов воспитания, нередко оказывающих неблагоприятное влияние на организм. Например, сразу, без подготовки, без консультации медиков, прибегают к жестким формам закаливания, в результате чего ребенок заболевает.

Есть такие родители, которые тщательно и строго следуют врачебным рекомендациям, при этом используя множество лекарств. Такие рекомендации дают педиатры, у которых объектом внимания в основном являются больные дети. Лекарства помогают в случаях, если болезнь уже началась, поэтому они не способствуют ее профилактике. Конечно, во многих ситуациях советы врача полезны и необходимы. Но для полноценного развития детей одних врачебных рекомендаций мало – необходима прежде всего физическая культура. Это многогранное понятие означает и двигательную активность, и закаливание, и правильное, сбалансированное питание, и следование специальному режиму, и многое другое. При этом сами родители также должны вести здоровый образ жизни. Им необходимо иметь представление об особенностях растущего организма, возрастной динамике, деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и т. д.

В этой книге я расскажу и о том, как развивать у ребенка спортивные способности и личностные качества, как распознать у него спортивный талант и не ошибиться в выборе вида спорта, как не сломать, а закалить характер и укрепить здоровье. Вы узнаете, как вырастить из ребенка настоящего чемпиона.

Путь к высотам Олимпа труден и тернист, но результат сладок и приятен. Однако не все люди рождаются героями. Закаливая характер, тренируя силы и воспитывая волю, можно вырасти здоровым, сильным и успешным в жизни, хотя и не добиться спортивных высот. Важно еще понять, кому нужны золотые медали: вам для реализации своей несбывшейся мечты или вашему ребенку; уметь рассмотреть его таланты и способности, желания и истинное призвание в жизни. Тогда он не только добьется золота и признания, но и вырастет гармоничным, физически и психологически закаленным, целеустремленным человеком, способным решать любые задачи и преодолевать любые трудности.

Прославленные чемпионы учат нас, как преодолевать трудности, добиваться успеха, побеждать. У нас много заслуженных тренеров, которые являются образцом для подражания в деле воспитания чемпионов.

В любом случае, если вы воспитаете своего ребенка правильно, то пусть он даже не станет чемпионом, но он будет здоровым человеком.

Итак, в добрый путь – к здоровью!

## Глава 1. Ритмы жизни



Все жизненные процессы подвержены определенным циклам, то же самое происходит и с человеком: для полноценного функционирования ему необходим грамотно составленный распорядок дня, режим, представляющий собой закономерно повторяющуюся смену разных состояний, включая бодрствование и сон.

Человечество всегда проявляло интерес к событиям, имеющим явную цикличность: чередованию лунных циклов, смене дней и ночей, сезонов года. Ученые распознали такую же закономерность и в отношении нашего организма. Все процессы, происходящие в нем, подвержены четкой ритмичности, которая проявляется как на молекулярно-биохимическом уровне, так и на уровне психической деятельности. Их принято называть *биоритмами*. Все они имеют разную продолжительность.

Из всего арсенала биоритмов к самым важным можно отнести циркадные (околосуточные), которые длятся 20–28 часов. Как видите, их продолжительность почти совпадает с продолжительностью суток, и именно это помогает живым организмам находиться в равновесии с окружающей средой.

В основе сущности человека находятся гармония и ритм. Многим известна динамика нормальной температуры тела, которая на рассвете низкая ( $+36,0^{\circ}\text{C}$ ), к середине дня повышается (до  $+36,4^{\circ}\text{C}$ ), достигает максимума ( $+36,8^{\circ}\text{C}$ ) вечером, а к середине ночи снова понижается до минимума ( $+35,8^{\circ}\text{C}$ ). Подобную суточную динамику имеют и другие физиологические функции: газообмен, частота дыхания, артериальное давление.

В зависимости от особенностей биоритмов люди делятся на «жаворонков», «сов» и «голубей». «Жаворонком» называют человека с высокой работоспособностью в первой половине дня, «сова» — тот, у кого пик активности в вечерние часы, «голуби» же равномерно работоспособны в течение всего дня. Все эти данные необходимо учитывать при организации трудовой и учебной деятельности, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом.

Помимо суточных важную роль в жизнедеятельности человека, сохранении его здоровья играют и сезонные ритмы. Так, например, весной многие ощущают апатию, депрессию, возросший пессимизм. Поэтому так важно подобрать для себя наиболее подходящее время для труда и, соответственно, отдыха. Есть основания утверждать, что начальные, а поэтому пока еще незначительные отклонения в состоянии здоровья в первую очередь находят отражение в нарушениях динамики биоритмов. А это может проявиться нарушениями сна или аппетита и т. п.

Подобные явления наблюдаются у детей, родители которых грубо нарушают привычный режим их дня. Работники детских садов не любят понедельник, так как многие дети в этот день отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т. п. Тут недалеко и до болезни. Все дело в том, что в субботу и воскресенье дети не спят днем, вечером поздно ложатся – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня нарушен. Поэтому родителям следует учитывать, что от четко установленного распорядка дня отступать не стоит.



Сезонные ритмы, безусловно, оказывают влияние на здоровье детей. По мнению ряда исследователей, рост числа респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушениями работы ритмов и по этой причине с усилением подверженности организма к воздействию болезнетворных бактерий. Для профилактики простудных заболеваний в эти периоды необходимо особенно усиленно заниматься физической культурой и закаливанием.

Продолжительность сна у каждого ребенка должна быть оптимальной, то есть плох как недостаточный сон, так и излишний. Вред для здоровья небольшого по продолжительности сна всем хорошо известен. А вот длительный сон многие считают панацеей. Однако о его вреде для здоровья говорил еще более 100 лет назад выдающийся педагог К. Д. Ушинский: «Излишний сон усиливает растительный процесс более, чем того требует деятельность животного организма, и делает человека вялым, маловпечатлительным, тупым, ленивым, увеличивает объем его тела – словом, делает его более растением».

Как же определить оптимальную для ребенка продолжительность сна? Во-первых, добейтесь, чтобы он каждый день ложился спать в одно и то же время. Это самое важное для обеспечения полноценного сна. Постарайтесь соблюсти и иные условия: сведите к минимуму наличие посторонних звуков, уберите лишний свет и т. п.

Существуют и другие правила.

Ваш ребенок с самых ранних лет должен спать на собственной кровати средней жесткости, на перьевой, а не на пуховой подушке. Поместите кровать на расстоянии от отопительных батарей. Одеяло не должно быть слишком теплым: от перегрева ребенок будет потеть.

Температура в спальне не должна превышать +18 °С. Нельзя допускать, чтобы ребенок спал, закрывшись одеялом с головой, так как при этом затрудняется дыхание. Свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию, поэтому перед сном спальню не помешает проветрить.

Хорошему сну не будет способствовать поздний или обильный ужин, а также продукты, насыщенные животными белками: они долго перевариваются. Не следует давать ребенку перед сном крепкий чай или кофе, поскольку в них содержится кофеин.

Незадолго до сна хорошо принять теплый душ, а еще лучше – ванну. Умываясь вечером, обязательно чистить зубы.

Утром не требуйте от ребенка немедленного пробуждения, но вместе с тем не позволяйте ему долго нежиться в кровати. Затем переходите к совместной утренней зарядке.

## Глава 2. Роль семьи в воспитании ребенка





## Семья

Каждый человек имеет собственное представление о семейной жизни. На основе чего складывается это представление, можно лишь предполагать. Это и пример родителей, и характер, и воспитание, и желание (или нежелание) заботиться о других.

Постоянный рост разводов показывает, что далеко не всегда новобрачные правильно представляют, что их ждет после свадьбы. Мало того, нередко после первой ссоры молодые решают порвать отношения. Издавна женщина считалась хранительницей домашнего очага, а теперь она часто является инициатором развода.

Необходимо понять, что семейная жизнь – это работа по воспитанию в себе человека. Это неустанный духовный труд, ежедневное, ежечасное взращивание в себе человечности, чуткости, деликатности, отзывчивости. Эта работа не менее трудна, чем любая другая, она исключает умственную и духовную лень, неряшливость, несобранность. Она тем сложнее, что никому не заметна. Здесь не бывает отпуска. И еще нужно постоянно воспитывать в себе потребность думать в первую очередь не о себе, а о тех, кого любишь, жалеть их и не думать о вознаграждении.

Когда приходит умение проявлять свою любовь и заботу, будничное и высокое в любви становятся единым целым. И житейские трудности, невзгоды перестают досаждать и быть в тягость. Проблемы просто решаются сами собой. Семья превращается в сообщество единомышленников, способных понять друг друга и прийти на помощь.

Думаю, что во многом спокойствие, мир и счастье в семье зависят от женщины.

Семья – это маленький коллектив. Семьи бывают полные, когда есть отец, мама, бабушки, дедушки. Если в семье каждый член поддерживает друг друга, в ней царят теплота, покой, дружба и счастье. В этой семье дети не вырастут эгоистами. Бывает и такое, когда члены семьи все время враждуют, что порождает взаимные обиды, постоянное злорадство по отношению друг к другу, в связи с чем дети вырастают грубыми и равнодушными.

Ребенок постигает ценности семейной жизни, исключительно глядя на отца и мать, на их взаимоотношения и роли. Исходя из этого у него формируются положительные или отрицательные качества. Поэтому необходимо всегда помнить о том, что мы являемся образцом поведения для наших наследников.

С ранних лет приучайте детей к трудовой деятельности, к помощи по дому, поручайте выполнение определенных обязанностей.

При всей сложности психики ребенка в основе его развития лежат два простых и универсальных механизма – подражание и противодействие. Одни формы поведения дети берут себе на вооружение (механизм подражания), другие категорически отвергают (механизм противодействия). Если в семье царят психологический комфорт, уважение друг к другу (в том числе старших к младшим), если жизнь родителей основана на добре, порядочности, трудолюбии, – преимущественно работают описанные выше механизмы подражания. Если же ребенку только «вдалбливают» определенные, пусть и хорошие, принципы, то есть говорят о них в дидактической, назойливой форме («вот я в свое время...»), то это вызывает у него реакцию противодействия. К тому же следует помнить, что принципы и идеи, которые вы хотите до него донести, могут противоречить уже сформировавшимся у него идеалам поведения.

## **Мать**

Мать, материнство – два слова, от которых становится тепло и радостно на душе. Они ассоциируются у нас с другими словами: самоотверженность, любовь, бескорыстие, заботы, роды...

Первое, что слышит ребенок, – это голос матери. С него начинается познание ребенком мира. И если этот голос будет пугать его, он может вырасти недобрым и угрюмым человеком. Если же мама ласково воркует с малышом, занимаясь своими делами, он будет чувствовать защиту и спокойствие, не будет ощущать одиночества. Вы также должны помнить, что дети видят мир не таким, каким его видят взрослые. Они, словно маленькие «антенны», слышат неслышимое и видят невидимое. Они видят другую реальность, ту, что сокрыта от человеческого глаза; они точно воспринимают отношение к ним окружающих, их любовь или нелюбовь. Особенно это касается матери. Поэтому не истончайте своей грубостью или раздражительностью ту ниточку, что навеки натянута между вами и вашим ребенком.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.