

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СІМ'І

ВСТУП

Бути здоровим це щастя для кожної людини. Молоді про здоров'я не думають. Як правило, молодість і здоров'я супроводжують один одного. Але чим старшою стає людина, тим більше починає розуміти, яке це благо - здоров'я, і тим більше починає цінувати його.

Як зберегти здоров'я? Як утримати прекрасне відчуття молодості, сили, радості життя? І чи можна це зробити?

З давніх часів лікарі замислювалися над такого роду питаннями і пропонували різні рецепти продовження молодості, оздоровлення організму.

Ці рецепти змінювалися в міру розвитку наукових знань про організм людини і про природу захворювань. Проте зусилля медичної думки до останнього часу в основному були спрямовані на лікування вже наявних недуг. Природні природні механізми збереження здоров'я, умови, що перешкоджають виникненню хвороби, вивчалися мало. Майже не досліджувалося стан «передхвороби», коли людина ще не відчуває себе хворим, йому здається, що він здоровий, але його організм став гірше справлятися зі звичним впливом різних шкідливих факторів.

У багатьох «практично здорових» людей є невідчутне ними (до певного часу) порушення процесів життєдіяльності, які поступово переходять в те чи інше захворювання. У такого «здорової» людини працездатність знижується, почуття радості життя блякне, з'являється невдоволення собою і оточуючими людьми.

Важко переоцінити значення своєчасного виявлення стану «передхвороби», а головне значення профілактичних заходів, завдяки яким можна зберегти здоров'я і попередити розвиток багатьох захворювань.

У той же час багато людей щиро вірять в «чарівну силу» ліків. Деякі з них охоче приймають різні медикаменти на свій розсуд або за порадою рідних, знайомих, не консультуючись з лікарем, тобто займаються самолікуванням. Прийом ліків уособлює для них лікування. Безумовно, ліки можуть принести велику користь, але переважно, у разі гострих захворювань і, звичайно, якщо вони застосовуються за призначенням лікаря. Неконтрольоване же лікарем використання хіміопрепаратів при хронічних захворюваннях може більше зашкодити, ніж допомогти.

Кращими лікарськими, точніше, лікувальними засобами є ті, які стимулюють наші власні цілющі сили і підвищують опірність організму, його стійкість до впливу мікробних та інших шкідливих чинників.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходів для попередження захворювання. При цьому треба пам'ятати, що здоров'я - це не тільки відсутність хвороби. Коли людина здорова, він насолоджується життям, у нього хороший, рівний настрій, висока працездатність. Швидка

стомлюваність, млявість, дратівливість, порушення сну свідчать про той чи інший неблагополуччя в організмі.

Здоров'я - найкращий дар молодості, і тільки в молодості воно дається «задарма». У зрілому віці, а тим більше в літньому і літньому, здоров'я треба заслужити, вживаючи заходів до його збереження завчасно, не чекаючи захворювання. Добре відомий вислів І. П. Павлова про те, що людина могла б жити до ста років, якби він сам своєю нестриманістю, своєю беспорядочністю, своїм потворним поведінням з власним організмом не зводив цей нормальний термін до набагато меншої цифри. Потрібні конкретні знання, велике бажання і сила волі, щоб залишатися здоровим довгі роки.

Існують спадкові захворювання або схильність до тієї чи іншої хвороби. Ці фактори не залежать від волі хворого і його батьків, виникають вони внаслідок довгого несприятливого впливу на організм (токсини, алкоголь, наркотики і т.д.).

Але найбільший вплив на здоров'я людини (згідно зі статистичними даними) надають умови зовнішнього середовища та спосіб життя. Наприклад, відомо, що міські і сільські умови проживання по-різному впливають на тривалість життя населення (наприклад, близько 80% довгожителів Сибіру, Далекого Сходу і Кавказу проживає в сільській місцевості). Несприятливі умови праці та побуту ведуть до неправильного розвитку дітей та підлітків, до передчасного старіння зрілого населення і, отже, до супутніх захворювань. Основними причинами цих процесів є:

- Нервово-емоційне перенапруження;
- Психічна перевтома;
- Недостатня рухова активність;
- Переохолодження;
- Поверхнєве дихання;
- Неправильна постава;
- Неповноцінне харчування;
- Шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, наркотиків).

Розуміння ролі цих факторів і уміння уникнути або протистояти їх впливу є важливим кроком на шляху до відновлення і збереження здоров'я, бадьорості, працездатності, душевної рівноваженості.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СІМ'Ї

Всі ми чудово знаємо, що виховання дітей відбувається не тільки в дошкільних та шкільних дитячих закладах, а й вдома, в сім'ї. Саме тому в кожній сім'ї, яка бажає виростити здорових та розумних дітей, необхідно піклуватися про їх правильне фізичному розвитку. Але дорослі повинні контролювати фізичний стан не тільки своїх дітей, а й самих себе. Якщо вся родина буде вести правильний спосіб життя, то діти будуть рости здоровими,

а у їх батьків буде набагато менше проблем зі здоров'ям, бабусі і дідусі будуть жити довше, не доведеться приймати безліч лікарських препаратів, які, як відомо, «одне лікують, а інше калічать». Таким чином, чим більше сімей будуть культурними у фізичному плані, тим здоровішими і розумніше буде населення всієї нашої країни в цілому.

Фізична культура складається з двох основних груп: суспільна (загальнонародна) і особиста (індивідуальна).

Основою суспільної групи є загальний рівень знань про методи і засоби розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини. Цей спільний науково-технологічний потенціал фізичної культури включає в себе комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, про правила, методи та умови реалізації їх при вихованні людини. Це знання, здобуті медициною, фізіологією, педагогікою, психологією, спортивної наукою у взаємодії з багатьма іншими дисциплінами, - це головна цінність фізичної культури, загальне надбання людства.

Основою особистої фізичної культури є фізичні досягнення окремої людини. Рівень фізичного розвитку особистості залежить від його фізичних даних, здібностей, виховання і спортивної підготовки. Також рівень фізичного розвитку людини залежить і від його вміння правильно використовувати свій фізичний потенціал, від особливостей його характеру, з його ставлення до свого здоров'я, до своєї фізичної підготовленості. Таким чином, саме у фізичній активності людини реалізується потенціал його фізичної культури, відбивається його здатність до вдосконалення своєї фізичної природи на основі використання і освоєння накопичених всім суспільством знань, досвіду, можливостей і умов життя.

Правильна фізична, або рухова, активність є одним з головних умов для збереження та підтримки здоров'я і правильного розвитку. Рух властиво кожній людині без винятку, без нього нормальне функціонування організму неможливо. Людина починає рухатися ще в період внутрішньоутробного життя. Після народження дитини потребу в русі стає все більше і більше, це проявляється спочатку в безладних помахам рук і ніг, далі по мірі росту і розвитку дитини з'являється повзання, ходьба, біг, різна ігрова діяльність.

Лікарям давно відомо, що малорухомі діти нерідко відстають у розвитку, вони швидше за інших втомлюються, страждають порушеннями сну і т.д.

Отже, здорова людина з такої дитини вже не виросте. Як правило, більшість дітей і підлітків відрізняються високою руховою активністю: охоче бігають, багато ходять пішки, займаються спортом. Але потім часто настає спад:

рухова активність людей середнього, а тим більш літнього і старого віку знижується. Це відбувається якимось непомітно - потроху заняття

фізичною культурою перестають бути звичними, і людина перетворюється в лежачого на дивані ледаря. Але раптом у якийсь момент він розуміє, що йому стало важко рухатися, і в цей момент з'являється порочне коло: чим менше

відбувається рухів, тим вони важче; ніж вони важче, тим їх менше.

Недостатня м'язова активність також може бути наслідком приналежності до будь-якої професії.

Статистичні дані показують, що обмеження фізичної активності підвищують захворюваність і смертність як дітей, так і дорослих. Наслідки недостатньої рухової активності можуть бути наступні:

- Атрофія м'язової і кісткової тканини;
- Зменшення життєвої ємкості легенів;
- Порушення діяльності серцево-судинної системи;
- Застій крові в кінцівках;
- Ненормальна діяльність центральної нервової системи;
- Неправильний обмін речовин і ін

Велику роль у зниженні рухової активності відіграє науково-технічний прогрес. З одного боку він покращив життя людей. З іншого ж боку створені зручності вимагають від людини набагато менше рухів і зусиль, саме тому і відбувається спад рухової активності. Розвиток фізичної культури людства і посилення уваги до цього елементу людської культури в епоху науково-технічної революції є, таким чином, об'єктивної історичної реальністю, що має глибокі корені в людській сутності, як суспільного, так і індивідуальною.

Зміст фізичної активності людини становлять заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. У найзагальнішому вигляді природне у фізичній активності визначається тим, що лежать в її основі руху людини є результатом діяльності його організму як живої системи. Фізична активність людини, в кінцевому рахунку, направляється на зміну стану його організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Регулярна фізична активність виявляє помітний вплив на функціональний статус у стані здоров'я що займаються фізкультурою людей. У процесі фізичної активності відбуваються суттєві зміни морфологічного та функціонального порядку, стає очевидною роль фізичної активності як регулятора і стимулятора морфологічного та функціонального розвитку людини.

Як вже було сказано вище, найважливішим напрямом у формуванні громадської і особистої фізичної культури є сімейне фізичне виховання.

Взагалі поняття «фізичної культури» дуже багатогранне. Воно включає в себе і вищезазначену рухову активність, і загартовування, і раціональне харчування, і правильний режим дня, та ін Для того, щоб дитина в сім'ї виріс здоровим, перш за все батьки повинні вести здоровий спосіб життя. Також батьки повинні знати особливості росту і розвитку дітей, вікову динаміку діяльності нервової, дихальної, серцево-судинної та інших систем організму дитини. Без цих відомостей неможливо домогтися оптимального результату у вихованні підростаючого покоління. Здорова дитина не хворіє, він

життєрадісний, активний і доброзичливий, швидкий, спритний і сильний, у ньому переважають позитивні емоції. Здорова дитина раціонально харчується, проходить процедури, що гартують і тому не хворіє, отже, і не потребує в ліках. Але для того, щоб виростити дитину здоровою, потрібно докласти до цього чимало зусиль, праці й терпіння.

Отже, ми з'ясували, що фізична культура, необхідна для здоров'я дітей, включає в себе наступні складові:

- Рухова активність, тобто заняття фізкультурою;
- Режим дня;
- Раціональне харчування;
- Загартовування;

Про рухову активність говорилося раніше, але до занять фізкультурою ми ще повернемося, але трохи пізніше. А тепер розглянемо проблему правильного режиму дня.

Справа в тому, що у кожної людини є свої біоритми. Вони з'являються в процесі розвитку дитини в перші тижні життя, а надалі відбувається їхнє становлення. Важливо, щоб дитина жила і здійснював якусь певну діяльність саме відповідно до цих біоритмів. Лікарі та вчені давно довели, що порушення циклічності процесів можуть сприяти або навіть бути причиною хвороби дитини. Саме тому так важливо дотримуватися розпорядку або режим дня. Однак батькам необхідно розуміти, що режим дня - це не жорсткий розпорядок, від якого життя дитини стане нудною та одноманітною. Раціональний режим повинен бути як стабільним, так і в якійсь мірі динамічним. Це сприяє розвитку у дитини хорошої адаптації. Батькам слід пам'ятати, що щодня приблизно в один і той же час потрібно обов'язково виконувати лише основні компоненти розпорядку дня: пробудження і засинання, прийом їжі, прогулянки. Інші види діяльності, включаючи домашні завдання, можна змінювати за часом і тривалості їх виконання. А якщо до того ж режим буде спиратися на особливості індивідуального «біоритмологічний портрета» дитини, тим в кращих умовах функціонування виявляться системи його організму. Це позитивно позначиться на його самопочутті, настрої, активності - загалом, на всьому тому, що складає поняття «здорова дитина». Оптимальний режим дня дитини має такі особливості:

1) Денний сон

Особливо слід звернути увагу на денний сон дошкільнят. Тривалість сну кожної дитини визначається відповідно до його особливостей. Недостатній і зайвий сон однаково шкідливі для здоров'я дитини. Визначити необхідну тривалість сну можна за станом дитини після пробудження. Перед кожним сном необхідно провітрювати приміщення.

2) Правильна годівля

Необхідно звернути увагу на те, що вечеря не повинен бути рясним, годувати

дитину треба не менше, ніж за дві години до сну. Перед сном дитині не можна давати каву і чай.

3) Водні процедури

Вранці після сніданку і ввечері перед сном необхідно чистити зуби, також корисно прийняти душ або, ще краще - ванну перед сном.

Таким чином, для виховання здорової дитини необхідний раціональний режим дня, заснований на індивідуальних біоритмологічних особливості. Познайомившись з основами правильного режиму дня дитини, можна розглянути проблему занять фізкультурою.

Займаючись з дитиною фізкультурою, необхідно знати деякі правила. По-перше, чим молодша дитина, тим суворіше дозування занять фізкультурою. По-друге, незначна на перший погляд помилка може призвести до серйозних наслідків. По-третє, привчати дитину до фізкультури необхідно з самого раннього віку, саме так можна домогтися того, що дитина звикне до фізкультури, і сам буде прагнути до занять.

Починати фізичне тренування дитини необхідно з 1.5-2-місячного віку. Основні засоби фізичного тренування дітей грудного віку - масаж, рефлекторні, пасивні, пасивно-активні та активні вправи. Масаж слід проводити щодня, попередньо необхідно проконсультуватися з лікарем-педіатром. Рефлекторні вправи засновані на рухах, що виникають у відповідь на подразнення ділянки поверхні тіла дитини. Тривалість заняття повинна становити 8 -12 хвилин. Проводяться такі заняття до 3-4 місяців. У віці 6 місяців заняття фізкультурою включають в себе і інші вправи. У 9-10 місяців обсяг фізичного тренування ще збільшується. Головне завдання в цей час - підготувати опорно-руховий апарат дитини до ходьби. Тривалість занять у віці 11-12 місяців вже становить 15 хвилин.

Основний зміст фізичної активності дітей другого року життя складає ходьба, лазіння, подолання перешкод, різні ігри з м'ячами, іграшками, обручами, палицею, скакалкою. В кінці цього періоду можуть застосовуватися вправи у воді: плавання в колі, вправи на дихання, різні ігри у воді тощо. Головне завдання в цей період - допомогти дитині освоїти правильну ходьбу, зміцнити м'язи ніг, спини і живота, тому що від їх силової підготовленості багато в чому буде залежати формування правильної постави. Загальний напрямок організації фізичної активності дитини - спонукання його до освоєння нових рухів. Час занять - 15-20 хвилин. Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значними змінами у фізичному і руховому розвитку дитини. У молодшому дошкільному віці (3-4 роки) важливо привчити дитину до щоденних занять фізичними вправами і рухливими іграми як обов'язковим і незаперечним елементам повсякденного життя. Головне завдання фізичного виховання дитини третього року життя - освоєння і вдосконалення нових видів рухів, особливо пальців рук і кисті, закріплення і вдосконалення навичок уже освоєних видів рухів. Заняття

фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять з освоєння і вдосконалення рухів (3 рази на тиждень) і різних ігор. Тривалість занять на початку періоду - 15-20 хвилин, до кінця періоду досягає 20-25 хвилин.

Головне завдання фізичної активності дитини четвертого року життя - освоєння нових рухів, головним чином з арсеналу вправ спортивного характеру. Нова риса фізичного тренування в цей період - постановка цілей у ряді вправ. Наприклад, пробігти швидко, метнути далеко, стрибнути якомога далі, потрапити м'ячем у ціль і т.д. У дитини у віці від 3 до 4 років необхідно почати цілеспрямоване виховання таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, гнучкість, сила і витривалість. Переважаючою формою занять залишається гра, але все в більшій мірі необхідно використовувати і класичні форми тренування з багаторазовим повторенням, заучування елементів рухів і їх зв'язок. Тривалість занять становить 30-35 хвилин.

Основна спрямованість фізичної підготовки дітей п'ятого року життя - розширення арсеналу освоєних елементарних рухів і підготовка до інтенсивного освоєння нових складних у технічному відношенні вправ.

Велике місце серед фізичних вправ в цей період займають ті з них, які сприяють виробленню вміння правильно, відповідно до завдання, переміщати тіло в просторі, точно відтворювати задані траєкторії, напрямки, швидкість і темп рухів. Спеціальні зусилля необхідно направляти на силову підготовку м'язів дитини. У цьому віці час занять фізкультурою має становити не більше 40 хвилин.

Для дітей шостого року життя поступово все більше місце займатимуть спеціалізовані тренування окремих фізичних якостей і здібностей, перш за все освоєння нових рухів, а також оволодіння більш складними видами рухів з арсеналу спорту. Головне завдання в цей період - підготовка великої основи для більш інтенсивного процесу фізичного виховання в наступні роки. Час занять - 45 хвилин.

Головні цільові установки в процесі фізичного виховання дітей шостого року (6 років) життя мало чим відрізняються від основної спрямованості фізичного тренування попереднього вікового періоду. У цей період продовжується активне тренування фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості - і вдосконалення раніше освоєних видів рухів.

Загальна тривалість занять - 45 хвилин.

Молодший шкільний вік (7-10 років) - найбільш активний період у формуванні рухових координацій дитини. У цей період закладаються основи культури рухів, успішно освоюються раніше невідомі вправи, купуються нові рухові навички. Однак при дозуванні занять необхідно враховувати те, що у дитини ще не завершився процес формування рухового апарату, і те, що у зв'язку з початком відвідування школи змінився його режим, і збільшилися навантаження. Основне завдання в цьому віці - розвиток рухових

координацій. Вік від 7 до 10 років можна назвати сприятливим для закладки практично всього спектру фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються у фізичній активності людини. Якщо такий закладки в цей період не сталося, то час для формування фізичної і фізіологічної основи майбутнього фізичного потенціалу людини можна вважати безповоротно втраченим. В цей час починають формуватися інтереси дитини до певних видів фізичної активності, виявляється схильність його до тих чи інших видів спорту. Певну частину турбот про фізичне виховання дитини бере на себе школа, але крім шкільних уроків фізкультури фізична активність молодшого школяра повинна обов'язково доповнюватися щоденної ранкової зарядкою і двома-трьома домашніми тренувальними заняттями в тиждень. Сімейні тренування будуються на основі систематичного виконання пропонованих вчителем фізкультури домашніх завдань або є самостійними заняттями батьків з дітьми, які проводяться з урахуванням рекомендацій, наявних у фізкультурній періодиці та окремих виданнях.

Підлітковий вік (11-14 років) - один з найвідповідальніших періодів у формуванні основ фізичної культури школяра. Це критичний період як в соціальному, так і в біологічному відношенні, оскільки саме в цьому віці завершується біологічне дозрівання людини і настає соціальне дорослішання особистості. У підлітковому віці остаточно оформляються «дорослі» м'язові координації, складається індивідуальний біомеханічний «почерк» рухів, виявляється коло рухових переваг і схильностей до занять тим чи іншим видом спорту. Серйозні зміни відбуваються і в психіці підлітка. Помітний і зростання його самосвідомості, розвиток процесів мислення, зростання здатності до абстрагування. При навчанні підлітків фізичним вправам великого значення набуває розповідь, пояснення з боку навчає і осмислення з боку учня. У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня його швидкісних і швидко-силових здібностей. При цьому базовим елементом, центральною ланкою всього комплексу успішно розвиваються в підлітковому віці фізичних якостей є швидкість. У зв'язку з цим основний упор у фізичному тренуванні підлітка повинен бути зроблений на використання тих вправ, які більшою мірою відповідають особливостям ритму розвитку рухової функції дітей 11-14 років. Фізична активність підлітка реалізується, перш за все, на уроках фізкультури, при активному відпочинку, в турпохід і т.д. Значна частина школярів цього віку займається в спортивних секціях, відвідує тренування. Все це повинно доповнюватися щоденної ранкової зарядкою, фізичною працею в домашньому господарстві, допомогою по будинку, на дачі. Незалежно від форм занять істотним елементом фізичної підготовки підлітка є змагальні навантаження. Змагання повинні бути якомога більш різноманітними, з тим, щоб надати дитині шанси на успіх хоча б в одному із змагань. Важливо пам'ятати про те, що наші

зусилля у фізичному вихованні підлітка кінцевою своєю метою повинні мати рішення не тільки спортивних, але й виховних завдань. У цьому сенсі основна спрямованість фізичного виховання в цей період підпорядкована завданням формування інтересу до систематичної спортивної чи оздоровчого тренування, закладенні основ спортивного характеру підлітка, його вміння мобілізувати себе на подолання труднощів, здатністю примусити себе робити те, що потрібно, а не те, що хочеться в даний момент, досягнення поставлених цілей.

Для вікового розвитку старших школярів (15-17 років) характерне досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Найбільш інтенсивні зростання силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій. Процес дорослішання і змужніння супроводжується зміною структури особистісних настанов та мотивацій, що вимагає особливої уваги до формування нових стимулів фізичного вдосконалення. Основні напрямки розвитку фізичного потенціалу людини в цей період - підвищення рівня сили і витривалості і досягнення високого рівня координації рухів у фізичних, в тому числі і спортивних, а для юнаків і у військово-прикладних, вправах. Період юнацтва - час бурхливого розквіту фізичних здібностей людини, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей. Головне завдання - не запізнитися з формуванням фізичного потенціалу молодшої людини, адже це тепер вже на все життя. Найбільш доцільно в цей період буде заняття спортом, можливо навіть декількома його видами. Тренуватися необхідно не менше 2-3 разів на тиждень, тривалість тренувань повинна залишати 1,5-2 години. Крім занять фізкультурою слід ходити в турпоходи, брати участь у різних змаганнях, займатися допомогою в домашньому господарстві, брати участь в колективних іграх. Важливо пояснити старшим школярам те, який вплив надає заняття фізкультурою на організм, який сенс всіх тренувань. Саме так можна домогтися того, що школяр виросте здоровим, міцним і розумним. Раціональне харчування займає важливе місце у фізичній культурі в цілому, тому що це найважливіша запорука формування здорового організму. У першу чергу про правильне харчування дітей повинні піклуватися їх батьки. Деякі батьки перегодовують своїх дітей, не розуміючи, що це дуже шкідливо для їхнього здоров'я. Лікарям давно відомо, що діти з надлишковою масою тіла більш схильні до респіраторних та алергічних захворювань, вони відстають у розвитку, у них з'являються порушення постави і т.д. Коли дитина гладшає, починається порочне коло: чим товще дитина, тим менше він рухається (а це, як ми знаємо, дуже погано), чим менше він рухається, тим ще більше гладшає. Батькам необхідно знати найголовніше: енергетична цінність споживаної дитиною їжі не повинна перевищувати енерговитрати його організму. У добовий раціон повинні

входити харчові речовини в збалансованому вигляді, що забезпечується оптимальними співвідношеннями білків, жирів і вуглеводів (приблизно 1:1:4) і поєднаннями незамінних компонентів (амінокислот, вітамінів, мінералів та ін.) Необхідно знати й те, що засвоєння харчових речовин багато в чому залежить від режиму харчування. Обов'язкова умова раціонального харчування дітей різного віку - різноманітність раціону за рахунок, як різних продуктів, так і способів їх приготування. Частіше слід пропонувати дітям комбіновані гарніри, поліпшують засвоєння їжі. Істотне значення має правильне поєднання обідніх страв. Якщо перша страва овочева, то гарнір другої страви може бути з круп або макаронів. При розробці правильного раціону і режиму харчування так само необхідно враховувати біоритмічні особливості дітей. Поліпшенню апетиту і засвоєнню їжі сприяє гарне оформлення страв і сервірування стола. Температура подаються страв не повинна бути занадто високою або низькою. Закінчуючи розмову про принципи правильного харчування дітей, необхідно згадати все основне. Харчування дітей має бути різноманітним, не надлишковим, з достатньою кількістю овочів і фруктів. Всі використовувані харчові продукти рослинного і тваринного походження повинні бути свіжими і доброякісними, приготованими за технологією, що зберігає їх харчову та біологічну цінність. Рафіновані продукти харчування (солодощі, копченості, м'ясні і рибні консерви тощо) не варто включати в раціон, особливо дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, а страви з гострими спеціями - аж до підліткового віку. Доцільно дотримуватися режиму 4-разового харчування. Вище вже було сказано, що загартовування - одна з основних складових фізичної культури. Загартовування як засіб підвищення захисних сил організму виникло ще в давнину. У Росії воно здавна було масовим. Ті батьки, які закривають вікна і загортають дитини, піклуючись про його здоров'я, неправі. Існує закономірність: Чим у більш «теплих» умовах росте дитина, тим частіше у нього будуть виникати гострі респіраторні та інші захворювання. Загартовування - це комплексна система оздоровчих впливів, спрямованих на досягнення стійкості, несприйнятливості організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних і інших факторам. Загартовування можна проводити за допомогою навколишнього віку, це можуть бути повітряні і сонячні ванни. Сильнішим закаливаючим засобом є вода. Це різні обливання, обтирання, купання в басейні і відкритому водоймищі, контрастний душ, відвідування лазні, сауни і т.д. Отже, сонце, повітря і вода, тепло і холод можуть і повинні бути друзями дитини з перших днів його життя. Завдання батьків - у співдружності з медиками та педагогами зробити все можливе, щоб загартовування стало обов'язковим компонентом здорового способу життя наших дітей.

ВИСНОВОК

Педагоги і лікарі неодноразово підкреслювали провідне значення позитивних емоцій у вихованні здорового підростаючого покоління. Дитині необхідні умови для захоплюючої, емоційно насиченої діяльності. Батьки повинні постійно підтримувати у дітей почуття життєрадісності і бадьорості. І, перш за все, як і в інших аспектах виховання, особистим прикладом. Виховання здорових дітей вимагає від батьків самовладання, самообмеження, відчуття міри.

Між членами сім'ї повинні бути доброзичливі відносини. Скандали, сперечання, різкість у зверненні старших один з одним, навіть просто відсутність такту травмують нервову систему дитини, ведуть до невірноваженості, дратівливості і нервозності. Негативний результат дають і непомірні заборони - «не можна», «не бери», «не бігай», «не шуми». Жорстко авторитарне виховання стільки ж мало сприяє нормальному розвитку дітей, скільки і протилежна крайність у вигляді вседозволеності.

Для повноцінного розвитку дитини необхідно вже в шкільному віці навчити його працювати. Коли дитина буде працювати і відпочивати разом з батьками, він відчує, що це весело, відчує позитивну емоційне забарвлення, у нього збільшиться працездатність і покращиться настрій.

Виховати дитину здоровою - це означає з самого раннього дитинства навчити його вести здоровий спосіб життя. Його основні компоненти: раціональний режим, систематичні фізкультурні заняття, використання ефективної системи гартування, правильне харчування, сприятлива психологічна обстановка в сім'ї.

Список використаних джерел:

1. До здоров'я без ліків; Ю. Ф. Змановский; Москва, «Радянський спорт»; 1990
2. Активний відпочинок; Н. В. Гурєєв, Москва, «Радянський спорт»; 1991
3. Фізична культура для всіх і для кожного; В. К. Бальсевич; Москва, «Фізкультура і спорт»; 1988
4. Резерви здоров'я; З. А. Васильєва, С. М. Любінська; Ленінград, «Медицина», Ленінградське відділення; 1981
5. Резерви здоров'я наших дітей; Б. П. Нікітін, Л. А. Нікітіна; Москва, «Фізкультура і спорт»; 1990
6. Основи безпеки життєдіяльності, підручник 11 клас; Москва, Астрель АСТ; 2001
7. Гімнастика з дітьми до 7 років; Є. Л. Мугінова, видання 2-е, доповнене і перероблене; Ленінград, «Медицина», Ленінградське відділення; 1978
8. Довідник з дитячої лікувальної фізкультури; під редакцією М. І. Фонарьова; Ленінград, «Медицина», Ленінградське відділення; 1983
9. Гігієнічні основи виховання дітей від 3 до 7 років; В. І. Теленчі; Москва, «Просвещение»; 1987