**г. Ярославль 2017г.**

 

 **Жукова И.Г.**

 **инструктор по физической культуре**

**высшей квалификационной категории**

**МДОУ "Детский сад № 33"**

Здоровье детей не существует само по себе, данное постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

**Сохранить и улучшить здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка.**

Мировая статистика приводит тревожные цифры: на планете растет число заболеваний сердечно - сосудистой системы; болезни поражают людей все более молодого возраста.

Многие специалисты заняты проблемой остеохондроза позвоночника – болезни, которая была не так печально популярна еще в начале нашего столетия. Большинство ученых решает вопрос: «Надо ли убегать от стрессов и если надо, то как?»

Проблема стресса тесно увязана по отношению к ребенку с еще одной особенно привлекающей внимание всех: «необходимостью повышения неврологической и психоневрологической настороженности» (Ю.А.Якунин). поражение развивающегося мозга и нервной системы – самая частая причина детской инвалидности.

С современных позиций состояние здоровья детей не может рассматриваться без учета процессов адаптации организма к окружающей среде. Одним из частых проявлений неблагоприятного течения адаптации (иными словами, стрессоуязвимость ребенка) является нарушение психического здоровья детей, которое возникает на фоне так называемых перинатальных поражений нервной системы, произошедших во время беременности и родов.

В последние годы в науке о ребенке появилось новое понятие – «социоз». Оно введено немецким педиатром Т.Хельбрюгге для характеристики особой формы поведения ребенка (агрессивность, апатия, провокация, трудности школьного обучения), которая развивается у детей со слабой нервной системой при неправильном воспитании в семье, низком уровне жизни и плохой материальной обеспеченности. Такие дети наиболее уязвимы, пугливы, неуверенны, чувствуют себя защищенными только в присутствии матери. Они **особенно нуждаются в эмоциональной защите.**

Воспитание ребенка с рождения определяется не только состоянием здоровья его органов, но и тем микроклиматом семьи и социального окружения, в котором живет и развивается человек. От правильного подхода к совершенствованию человеческого организма с момента рождения в дальнейшем зависит его здоровье в зрелом возрасте. В раннем и дошкольном возрасте эту работу осуществляют совместно родители, воспитатели, специалисты.

Ребенок впервые переступает порог детского сада. Многие проблемы воспитания для вас – пройденный этап, но, увы, жизнь устроена так, что ее нельзя прожить абсолютно спокойно, без всяких трудностей, особенно если речь идет о воспитании детей.

«маленькие детки – маленькие бедки, большие детки - …» Можно ли сделать так, чтобы этих «бедок» было поменьше, можно ли смягчить трудности, без которых нельзя пройти жизненный путь? Если можно, то как? Как помочь своему ребенку миновать все «препоны и рогатки», как закалить его в этой нелегкой работе за право быть крепким, сильным, достойным Человеком?

Мы хотим помочь своему ребенку вырасти здоровым Человеком. Но давайте подумаем. А знаем ли мы, что такое здоровье вообще, насколько здоров ребенок?

Несмотря на то что в группе 25 детей и все они приблизительно одного возраста, можно не сомневаться, что одинаково здоровых в группе нет. «Мера» здоровья у всех разная, а поэтому для поддержания и укрепления здоровья нужно разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда полезно и хорошо другому.

В детском саду делается все, что необходимо для обеспечения санитарно – гигиенических условий, для оздоровления, но это все содержит только то, что не может навредить, а значит, **ориентир в детском саду будет на самого слабого.** Более крепкие ребятишки могут недополучить чего-то. Это «что-то» - индивидуальные дополнительные воздействия, которые могут осуществлять только сами родители, ведь большую часть времени ребенок проводит дома. Подумайте, сколько можно сделать за утро, вечер, субботу, воскресенье!» Кроме того, в Конституции Российской Федерации (статья 38) записано, что за здоровье своих детей ответственны прежде всего **родители.** все дети нуждаются в правильном режиме, правильном питании, физических упражнениях и закаливании. Но только вы, родители, можете помочь **своему ребенку получить все с учетом особенностей его здоровья и, следовательно, первое, с чего мы должны начать, - изучить своего ребенка, составить «портрет» его здоровья.**

Какой он? Какова «мера» его здоровья?

Существует два общепринятых определения термина «здоровье». Одно дано экспертами Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

Нам представляется более обоснованным другое определение здоровья российских ученых, приведенное в книге педиатра А.Ф. Виноградова: «Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких – либо болезненных изменений; это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции».

Еще в древности ученый-медик Авиценна делил всех людей на 6 категорий:

* Тело, здоровое до предела.
* Тело здоровое, но не до предела.
* Тело не здоровое, но и не больное.
* Тело, легко воспринимающее здоровье.
* Тело, плохо воспринимающее здоровье.
* Тело больное до предела.

Конечно, если ваш ребенок ходит в садик, то он не относится к 5-й или 6-й категории. Но и к 1-й тоже не всегда относится, к сожалению.

А какой он, ваш ребенок? Ведь прежде чем бросаться в бой за его закаливание и укрепление здоровья, нужно разобраться, каково его здоровье.

Один из ведущих детских физиологов Ю.Ф. Змановский дает такую характеристику здоровому дошкольнику: «Здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешнесредовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития».

**Заранее предупреждаю: формирование и укрепление здоровья своего ребенка – огромная, долгая и кропотливая работа.**

Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать:

* Возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, которые необходимы для дальнейшего роста.
* Индивидуальные особенности организма ребенка и, следовательно, добавочные (индивидуальные, специальные) меры, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Далее мы с вами будем строить «путеводитель» по здоровью ребенка, своеобразными ключами от того Дома, который мы будем не строить, а достраивать, начиная с первого года жизни, ориентируясь на уже заложеный фундамент.

Поскольку ребенок один, то делать мы будем все вместе, но иногда разными способами: в детском учреждении, где ребенок «один из многих», мы будем ориентироваться на те мероприятия, которые могут быть полезны всем и не вредны каждому в отдельности; дома, где ребенок «из многих один», надо больше ориентироваться на специальные, индивидуальные воздействия.

Какие вопросы мы будем решать в течении пребывания вашего ребенка в детском саду.

* Здоровье его охрана и укрепление.
* Три линии «обороны» здоровья: режим, питание, физическое развитие.
* Проблемы (адаптация в детском саду, часто болеющий ребенок, забота о хорошей осанке и т.д.).

 **Желаю всем хорошего здоровья и спасибо за сотрудничество!**