**Воспитание здорового ребёнка**

Здоровье детей - это будущее страны, здоровье основных ее институтов. Статистики подсчитали, что если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащие в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ребенка может уменьшиться более чем наполовину. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье - огромная каждодневная работа начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка. Так, неуклонно уменьшается число здоровых детей, одновременно с этим возрастает количество детей - инвалидов. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируется не менее трех различных заболеваний.

Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно - двигательного аппарата, желудочно - кишечного тракта и др. Особую озабоченность общества вызывает детский травматизм, нарко- и токсикомания, табакокурение.

С современных позиций здоровье детей не может рассматриваться без учета процессов адаптации организма к окружающей среде. Одним из частных проявлений неблагоприятного течения адаптации (иными словами - стрессоуязвимость ребенка) является нарушение психического здоровья детей, которое возникает на фоне так называемых перинатальных поражений нервной системы, происходящих во время беременности и родов. Рост перинатальных поражений центральной нервной системы в последние годы представляет собой проблему в связи с тем, что многие годы специалисты основное внимание обращали на грубые поражения нервной системы. Более легкие расстройства, которые, как оказалось, существенно не отражаются на общем состоянии детей, почти не принимались во внимание. Однако именно эти дети без соответствующих воздействий вызывают большие трудности в семье и при общении с окружающими. И чем выше требования, предъявляемые к ним социальной средой, тем ярче проявляются последствия ранних повреждений нервной системы. Именно эти дети наиболее стрессоуязвимы при поступлении в детские дошкольные учреждения и в школу, более подвержены ЛОР-заболеваниям, чаще болеют, что, в свою очередь, создает дополнительные предпосылки для ухудшения их состояния. В последние годы в науке о ребенке появилось новое понятие - «социоз». Оно введено известным немецким педиатром Т. Хельбрюгге для характеристики особой формы поведения ребенка (агрессивность, апатия, провокации, трудности школьного обучения), появляющейся у детей со слабой нервной системой при условии неправильного воспитания в семье, при низком уровне жизни и плохой материальной обеспеченности. Такие дети наиболее уязвимы, пугливы, неуверенны, чувствуют себя защищенными только в присутствии матери. Они нуждаются в особой эмоциональной защите.

К проблемам последнего времени добавились еще такие трудности, как отсутствие и дороговизна лекарств; все чаще мы ищем какие-то нетрадиционные способы диагностики и лечения болезней.

Воспитание ребенка с рождения определяется не только состоянием здоровья, но и тем микроклиматом семьи и социального окружения, в котором живет и развивается человек. В дошкольном возрасте эту работу осуществляют совместно родители и воспитатели. Поэтому, когда ребенок переступает порог детского сада многие пройденные родителями трудности возникают как бы вновь, а в дополнение к этому появляются новые проблемы. Так устроена жизнь, 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 борьбе за право быть крепким, сильным, достойным Человеком?

Каждый раз задумываясь о воспитании и оздоровлении ребенка, мы прежде всего должны обозначить основные вехи:

1. Зачем мне все это нужно?

2. Что нужно делать?

3. Как я буду это делать?

4. Каковы будут результаты моих действий и как я буду их оценивать?

На первый взгляд все вроде бы ясно: мы хотим помочь своему ребенку вырасти здоровым человеком. Но давайте подумаем: а знаем ли мы, что такое здоровье вообще, насколько здоров наш ребенок?

Несмотря на то что в детском саду в группе 20 детей и все они одного возраста, можно не сомневаться, что одинаково здоровых здесь нет. «Мера» здоровья у всех разная, а поэтому для поддержания и укрепления здоровья требуется разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда полезно и хорошо другому.

В детском саду делается абсолютно все, что необходимо для обеспечения санитарно- гигиенических условий, для оздоровления, но это все содержит только то, что не может навредить (noli no cere - не вреди - главный принцип медицины), 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! Все дети нуждаются в правильном режиме, физических упражнениях и закаливании. Но только вы можете помочь своему ребенку получить все необходимое с учетом особенностей его здоровья, и, следовательно, первое, с чего вы должны начать, это хорошо узнать своего ребенка.

Какой он? Каковы показатели его здоровья? Знаете ли вы о том, что «здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни» (определение Всемирной организации здравоохранения)?

Знаете ли вы о том, что еще в древности ученый-медик Авиценна делил всех людей на шесть категорий?

1. Тело, здоровое до предела.

2. Тело здоровое, но не до предела.

3. Тело не здоровое, но и не больное.

4. Тело, легко воспринимающее здоровье.

5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.

6. Тело, больное до предела.

Конечно, если ваш ребенок ходит в сад, то он не относится к пятой или шестой категории. Но и к первой - увы! Немногие могут похвастаться железным здоровьем малыша. А какой он, ваш ребенок?

Здоровый ребенок дошкольного возраста, любят говорить педиатры, - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Большая часть детей относится либо к группе здоровых (I группа здоровья в принятой официальной статистике), либо к группе «риска» (II группа здоровья). Как же разобраться в своем ребенке, если врач не сказал вам об этом, а если сказал, то, по каким критериям отнесли вашего ребенка к той или иной группе здоровья? Прежде всего следует четко уяснить возрастные особенности детского организма и те мероприятия, которые необходимы для дальнейшего роста и развития ребенка, и индивидуальные особенности организма вашего ребенка, а также дополнительные (индивидуальные, специальные) меры, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

В детском учреждении, где ребенок «один из многих», нужно будет ориентироваться на те мероприятия, которые могут быть полезны всем и невредны каждому в отдельности, а дома, где ребенок «из многих один», можно больше ориентироваться на специальные, индивидуальные меры воздействия.

Какие вопросы предстоит решать?

1. Что такое здоровье и как его охранять?

2. Здоровье ребенка от 3 до 7 лет (дошкольный возраст).

3. Три «линии обороны»: режим, питание, физическое воспитание и закаливание.

4. Проблемы: адаптация к детскому саду;

■ часто болеющий ребенок;

■ если у ребенка была перинатальная энцефалопатия;

■ ребенок плохо спит;

■ ребенок плохо ест;

■ если у него был диатез (пищевая и лекарственная аллергия);

■ забота о хорошей осанке;

■ охрана зрения;

■ неправильный прикус;

■ если у ребенка энурез.

Таким образом, и воспитатели, и, что очень важно, сами родители могут подвести ребенка к очередному осмотру уже соответственно подготовленным. Это улучшит качество оценки состояния здоровья и даст возможность определить индивидуальную тактику его дальнейшего оздоровления.