

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЯЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЯЙСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

# Формирование здорового образа жизни школьников

Методические рекомендации (пособие)

Инструктор-методист Середина О.В.

Яя  
2022 г.

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. Актуальность.....	4
3. Роль семьи и положительный пример родителей в приобщении детей к занятиям физкультурой.....	5
4. Режим дня.....	7
5. Физическое воспитание.....	8
6. Формы физического воспитания в семье.....	10
7. Здоровое питание.....	14
8. Закаливание.....	16
9. Соблюдение норм гигиены.....	19
10. Отказ от вредных привычек.....	21
11. Заключение.....	26
12. Приложения.....	27

## 1. Введение

Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др.

Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития.

Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными.

## 2. Актуальность

Здоровый ребёнок - это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Воспитание детей - большая радость и большая ответственность, большой труд. Но недостаточно обеспечить материальное благополучие - необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.

Все родители, любящие своих детей, заботятся о том, чтобы они были здоровыми, хорошо выглядели, быстро росли, правильно развивались физически. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе школы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

Задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме. Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает терпения, другому – времени, третьему – организованности. Особенно это важно для родителей. Дети внимательно изучают своих родителей. Детям не с кого брать пример в занятиях спортом.

Формирование здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

### Цель.

Побудить родителей к формированию у детей ценностного отношения к здоровью и потребности в систематических физических нагрузках.

### Задачи:

1. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.
2. Формировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме.

### 3. Роль семьи и положительного примера родителей в приобщении детей к занятиям физкультурой

Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным – это полезно для здоровья. Они

открывают для себя, что совместные занятия спортом - это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из-под палки. Кроме того, активный семейный досуг укрепляет отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И наконец, тоже получить радость от движения и спортивных забав.

Именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам.

Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса. Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные последствия акселерации, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов.

На семью возлагается наибольшая ответственность за воспитание здоровых, выносливых, физически развитых и активных детей.

Но физическое воспитание ребенка - непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребенком. Движения человека как основа его физической активности сами по себе достаточно сложны. Непрост и процесс их формирования и совершенствования, процесс обучения и тренировки.

Здоровый образ жизни школьника включает:

1. Соблюдение режима дня;
2. Занятие физическими упражнениями;
3. Правильное питание;
4. Закаливание;
5. Соблюдение норм гигиены;
6. Отказ от вредных привычек.

#### 4. Режим дня

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность, настроение. В основе правильно организованного режима дня детей лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При соблюдении режима легче перейти от одного вида деятельности к другому и выполнять их с наименьшей затратой энергии.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

- Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.
- Регулярный прием пищи.
- Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей.
- Комплекс гигиенических мероприятий.
- Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы. Строгое соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера. Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать.

Желательно:

Установить правила просмотра телевизионных передач. Например, каждый член семьи может смотреть ТВ не больше двух часов в день.

Установить правила пользования Интернетом и ограничить время для компьютерных игр.

Не поощрять друг друга продуктами, а уж тем более мучными и калорийными.

Поставить семейные мероприятия на первое место. Какие бы ни были заботы – не позволяйте себе забывать про совместный досуг. (Приложение №1).

## 5. Физическое воспитание

Как вовлечь в занятия спортом всех членов семьи?

На самом деле – это не слишком сложная задача, если все организовать правильно.

5.1. Составьте расписание занятий спортом. Нужно заранее позаботиться о времени, которое вы планируете посвятить занятиям спортом. Вспомните, нет ли у детей дополнительных занятий, музыкальной школы или других мероприятий. От совместных упражнений не должна страдать успеваемость ребенка. И еще, если после таких занятий спортом он валится с ног и не успевает делать домашнее задание, следует уменьшить нагрузки. Самое главное в спортивных занятиях, какими бы они ни были –

регулярность. То есть первым делом ответьте на вопрос: как часто ваша семья имеет возможность уделять время спорту? На какую продолжительность тренировки вы можете рассчитывать? Составление графика – самое главное: лучше заниматься спортом всего 20 минут, но каждый день, чем посвящать активному досугу пять часов кряду, но раз в два месяца. Главное – график должен быть удобен всем членам семьи!

5.2. Чередуйте виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца. Во-первых, заниматься одним и тем же утомительно и неинтересно, во-вторых, разные виды укрепляют различные группы мышц, появляются разные навыки и умения, а кроме того, дети будут развиваться более гармонично и разносторонне, а занятия спортом не превратятся в скучную рутину.

5.3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер. Помимо этого, такие наблюдения наглядно показывают, чего вы достигли за время регулярных занятий спортом. Всегда приятно узнать, что за год ваш вес снизился на десять килограммов, а вес штанги, которую вы поднимаете, вырос на тридцать. Также целесообразно будет вести Дневник здоровья (Приложение № 3).

5.4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе. В нем результаты будут расти быстрее, он придаст уверенности в своих силах. Еще в детском возрасте желательно выяснить, к чему лежит сердце у ребенка, к футболу или к метанию молота, к бильярду или прыжкам в длину. При этом можно пользоваться косвенными признаками, например, если у ребенка длинная ступня, это говорит о том, что он вырастет высоким, попробуйте приучить его к баскетболу или волейболу. Если ваш сын растет крепким, коренастым - стоит попробовать единоборства, если он худой - у него может хорошо получиться бег на средние и длинные дистанции. Выясните, какой спорт больше всего нравится вашему ребенку, и поощряйте его увлечение.

Пусть он не станет чемпионом мира, но зато он вырастет крепким и здоровым.

#### 5.5. Создайте в доме спортивную обстановку:

Установите в квартире спортивный детский комплекс. Это домашний тренажер, который включает в себя лестницу, «шведскую стенку», веревочную лестницу, трапецию, кольца, качели, канат. Лучше установить комплекс еще до того, как ребенок отправится в детский сад или школу. Ведь дети независимо от возраста обожают учиться чему-то новому. В каждом возрасте ребенок будет тренировать определенные навыки. Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться некоторыми его элементами.

### 6.Формы физического воспитания в семье

#### 6.1. Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16 – 17 градусов. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если

не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание — малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2 – 3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100 – 110 ударов в минуту, то все в порядке. Примерный набор упражнений для утренней гимнастики (Приложение №2).

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определённый тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

## 6.2. Пешие прогулки и походы

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

## 6.3. Плавание

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Начинать занятия по обучению плаванию с детьми дошкольного и школьного возраста в открытом водоёме следует при температуре наружного воздуха не менее 18 ° С. Подбирается мелкое место с ровным песчаным дном. Наибольшая глубина его — по грудь ребёнка. Вот основные упражнения, необходимые для освоения плавательного навыка.

#### 6.4. Лыжные прогулки

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

#### 6.5. Катание на коньках

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

#### 3.6. Езда на велосипеде

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритmicность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

### 3.7. Бег

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

## 7. Здоровое питание

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть

горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2 -2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

## 8. Закаливание

Закаливание является мощным фактором оздоровления организма ребенка. Закаливающие процедуры не требуют существенных финансовых вложений, а также значительных временных затрат.

Закаливание способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели, процедура в значительной степени увеличивает резервы организма детей.

Закаливание представляет собой комплекс процедур, направленных на повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных погодно-климатических факторов (пониженного атмосферного давления, высокой влажности, высокой или низкой температуры воздуха).

Закаливание детей необходимо производить с учетом анатомо-физиологических особенностей организма. Известно, что закаливающие процедуры любой сложности создают определенную нагрузку на детский организм, никогда не нужно забывать о его физиологических функциях и приспособительных возможностях.

### 8.1. Особенности процесса закаливания

Известно, что дети дошкольного и младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитой терморегуляцией. Забота о правильно закаливании детей должна начинаться с раннего возраста, непрерывно продолжаться и в школьном возрасте. Положительного эффекта закаливающих процедур можно достигнуть только при строгом соблюдении принципов и правил закаливания.

Закаливание направлено на достижение таких результатов:

- укрепление здоровья детей;
- приучение школьников вести здоровый образ жизни;
- профилактика всевозможных простудных заболеваний;
- формирование и совершенствование навыков и умений закаливания;
- формирование у детей стойкого интереса, а также осмысленного отношения к процессу закаливания;
- воспитание навыков культурного поведения, а также морально-волевых качеств школьников.

## 8.2. Виды закаливания школьников

Воздушные ванны – это самая щадящая форма закаливания, как правило, применяется для ослабленных детей, как в школьных, так и в домашних условиях. Со временем воздушные ванны можно сочетать с солнечными ваннами.

Водные закаливающие процедуры – обтирания, души, ванны, обливания, характеризуются отличным оздоравливающим эффектом. По сравнению с воздушными и солнечными процедурами водные воздействия – более стрессовые для организма, поэтому их индивидуализация – важнейший принцип в процессе закаливания детей.

Обтирание шеи, а также полоскание носоглотки прохладной водой – наиболее простые и доступные в быту формы закаливания. Часто болеющие школьники для закаливания широко практикуют ходьбу по увлажненному полу босиком, а также сочетание ходьбы по увлажненному коврику и ходьбы по сухому полу. Если процесс закаливания начат, то прекращать его в каникулярное время нельзя. Бег и ходьба по утренней увлажненной росой траве или сырому песку наряду с закаливанием укрепляют связки голеней и стоп, мышцы, обеспечивают коррекцию или профилактику плоскостопия.

Самой нежной и щадящей водной процедурой является обтирание. При помощи губки или мокрого полотенца сначала нужно выполнить обтирание верхней половины тела (шеи, рук, груди, спины), далее насухо ее вытереть и растереть сухим полотенцем до красноты. В такой же последовательности выполняется обтирание нижней половины – поясицы, живота, ног.

Обливание – следующая ступень закаливания: к воздействию холода приплюсовывается также небольшое давление струи воды. Изначально используется вода температурой около 32-35 градусов, далее постепенно

температуру воды необходимо снижать до 20 градусов, старшие школьники в процессе закаливания могут «достигнуть» температуры в 15 градусов.

Холодные ванны и душ характеризуются самым сильным воздействием. Такая форма закаливания, как правило, практикуется среди старшеклассников.

## 9.Соблюдение норм гигиены

### 9.1 Личная гигиена

Личная гигиена - это основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики разных заболеваний, Личная гигиена разрабатывает принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной личной жизни и деятельности,

В эпоху научно-технического прогресса, который сопровождают химические и физические загрязнения окружающей среды и негативные последствия урбанизации, личная гигиена становится весомым фактором предотвращения сердечно-сосудистых и других распространенных заболеваний. Она позволяет эффективно бороться с гипокинезией, нервно-психическим перенапряжением, существенно ослабляет неблагоприятные последствия влияния разных факторов окружающей среды. Общественное значение личной гигиены определяется тем, что несоблюдение ее требований в повседневной жизни может негативно влиять и на здоровье других людей пассивное курение, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов. Чтобы предотвратить такое положение, знание и навыки личной гигиены нужно прививать детям из раннего возраста.

В сферу личной гигиены входят гигиена тела и полости рта, физическая культура, закалка, предотвращение вредных привычек, гигиена одежды и обуви, гигиена отдыха и сна и другие виды.

## 9.2. Гигиена тела и полости рта

Обеспечение чистоты тела, уход за кожей и волосами являются давними элементами личной гигиены. Кожа, которая имеет несколько миллионов терморецепторов, потовых и жировых желез, принимает непосредственное участие в процессах теплообмена. Через кожу путем инфракрасного излучения, испарения и проведения организм теряет свыше 80 % тепла, что нужно для поддержания теплового комфорта организма. Через кожу выделяется 10-20 мл пота через час. Во время тяжелой работы это количество может увеличиваться до 300-500 мл и больше. Ежедневно кожей взрослого человека выделяется до 15-40 г кожного жира, в состав которого входят разные жирные кислоты, белки и другие вещества.

Через кожу выделяется большое количество разных веществ: пропан, уксусная кислота, ацетон, метанол, органические и неорганические соединения, ферменты. Совокупность этих и других веществ, способствует размножению на коже бактерий и грибов, особенно на участке промежности и анального отверстия.

Свыше 90 % общего количества микроорганизмов находится на коже рук, где накапливаются пылевые и микробные аэрозоли, загрязнение из предметов, одежды. Загрязненная кожа быстро теряет эластичность, становится источником неприятных запахов. Кожа участвует в газообмене, выделяя диоксид углероду, ей принадлежит ведущая роль в обеспечении организма витамином В2.

Вместе с тем, кожа, особенно чистая, имеет бактерицидные свойства. Количество микроорганизмов, нанесенных на чистую кожу, в течение 2 часов снижается больше чем на 90 %. Бактерицидность хорошо вымытой кожи в 15-20 раз выше, чем невымытой. Поэтому нужно систематически обмывать все тело теплой водой желательно под душем.

## 10. Отказ от вредных привычек

### 10.1. Вредные привычки детей школьного возраста

Вредные привычки школьников на то и вредные, что вполне могут нанести здоровью ребенка существенный вред. У школьника младших классов под влиянием стресса может появиться привычка - грызть ногти. Даже сложно себе представить, сколько именно микробов накапливается под грязными ногтями, и какой вред здоровью они могут принести. Кроме того, может появиться у ребенка и вредная привычка грызть карандаши, ручки и прочие канцелярские принадлежности. В этой вредной привычке скрыта немалая опасность для школьника. Проглоченный колпачок от ручки или кусочек карандаша вполне может привести к асфиксии. Чтобы побороть это явление, обязательно следует втолковать ребенку, к каким именно последствиям может привести это поведение. Довольно часто привычка грызть предметы возникает на фоне стресса, вот почему профилактикой вредной привычки детей будет устранение факторов, которые вызывают переживания.

Что же касается вредных привычек подростков-школьников, то они еще более пагубны для здоровья детей. Курение может сопровождаться употреблением алкоголя или же наркотиков.

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Вредные привычки детей школьного возраста для каждой возрастной категории могут быть своими, причем, чем старше становится ребенок, тем более пагубные привычки может он обрести, например, это может быть зависимость от мобильного телефона для школьника. Задача родителей и педагогов – начать борьбу с ними на самых ранних этапах возникновения.

## 10.2. Курение

Детское курение – очень распространённая проблема, и многие семьи сталкиваются с ней. Что же делать взрослым в такой ситуации, как вести себя, чтобы он не начал курить? Что делать, если ребенок уже попробовал сигареты? Первое, было доказано – ни угрозы взрослых, ни попытка напугать, ни наказания не могут уберечь ребенка от курения. Не редко все происходит наоборот, чем больше «нельзя», тем привлекательнее для детей будут сигареты. Нужно помнить – если школьник уже попробовал курить, он непременно захочет снова это повторить, тайком от взрослых. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от вредной привычки, нужно начать формировать отношение малыша к курению еще до того, как он попробовал «запретный плод». (Приложение №4)

Важно объяснить опасность курения для здоровья самого ребёнка. При этом главный акцент стоит делать на значимых для мальчика или девочки вещах. Все дети мечтают вырасти, поэтому расскажите им о том, как курение влияет на рост. Все дети (особенно девочки) хотят иметь привлекательную внешность - и тут можно объяснить, что курение быстро старит и делает человека значительно менее привлекательным. Ну а если ребёнок мечтает о спортивных рекордах, занимается в спортивной секции, расскажите, что ещё ни одному курящему человеку не удавалось достичь высот в спорте.

Попробуйте понять причину курения подростка - ваш ребёнок явно испытывает дискомфорт. Не исключено, что это сигнал о каких-то серьёзных проблемах. Взрослые должны быть готовы поддержать своё чадо в любой ситуации.

## 10.3. Алкоголь

Спиртное - неперенный атрибут праздничного стола. О пользе умеренного употребления некоторых алкогольных напитков говорят с самых серьёзных научных трибун медики. Понятно, что никто из родителей не хочет, чтобы его ребёнок приобщился к алкоголю. Но надо сказать, что

реакции взрослых на ситуации, связанные с алкоголем и курением детей, разительно отличаются друг от друга. Если к детскому курению абсолютное большинство взрослых относится крайне негативно, рассматривая его как недопустимое, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка.

Около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.

Прежде всего, важно понимать, что такие эксперименты далеко не столь «безобидны», как это может показаться кому-то из взрослых. На маленького ребёнка даже небольшая, незначительная, с точки зрения взрослого человека», доза алкоголя способна оказать весьма неожиданное воздействие. Так, даже 15 г. шампанского или сладкого вина (глоток!) нередко вызывает рвоту, тошноту, головную боль.

Главная опасность таких экспериментов даже не «физиологическая», а скорее психологическая. В сознании ребёнка снимается внутреннее табу на использование алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешённых, тем более, если алкоголь использовался с позволения родителей.

Наставления взрослых - «не смей этого делать без спроса» - не будут иметь серьёзного воздействия. С одной стороны, «приступ» первого любопытства прошёл, но с другой - вероятность дальнейшего знакомства с алкогольными напитками не уменьшилась, а, скорее всего, возросла. Если раньше ребёнок уже знает, что он может испытать, он просто повторит когда-то уже сделанное.

Конечно, ребёнок должен присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но родителям стоит заранее объяснить ребёнку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему их пробовать пока нельзя, так как это мешает ему вырасти, стать сильным и т. д. За столом обязательно должен быть любимый напиток ребёнка.

### 10.3. Наркомания

Как ни покажется странным, но семейная профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность, решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Прежде всего, это формирование у ребёнка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста. Культура здоровья - один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья - уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье - это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Можно превратить процесс воспитания ценности здоровья в увлекательную игру. Игра - наиболее действенный для школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре дети учатся друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы т.д.

А почему дети или подростки начинают использовать одурманивающие вещества? Это и любопытство, и желание новых, ещё не испытанных ощущений, и стремление стать в компании своим, потребность завоевать авторитет среди сверстников и т.д. А это значит, что важный секрет семейной профилактики заключается в том, чтобы помочь ребёнку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно теряет какое-то значение и

привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий, умений.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребёнок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим». Вот почему так важно научить ребёнка контактировать с взрослыми и ровесниками, помочь ему создать «свой круг», чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И рецепт тут тот же: сделать жизнь ребёнка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с большим кругом людей, и учиться оценивать черты их характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.

Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

## 11. Заключение

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в детстве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей родителей.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Именно родители формируют у детей ценностное отношение к здоровью и потребность в систематических физических нагрузках.

Формы совместного отдыха детей и родителей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.
2. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ, поделок.
3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.

Узнать о состоянии здоровья и физическом развитии своего ребенка родители могут с помощью изучения результатов медицинских обследований, а также постоянных наблюдений за поведением ребенка и внимательных, тактичных бесед с ним.

Примерный набор упражнений для утренней гимнастики

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, со свободными, широкими махами рук. Выполнить 20—30 шагов.

Упр. 2. Из стойки ноги врозь подняться на носки, руки вверх, вдох. Опускаясь в исходное положение, выдох. Повторить 4—6 раз.

Упр. 3. Взявшись за руки, приседания с движениями рук вперёд. Во время приседа—выдох, выпрямляясь—вдох. Выполнить спокойно 9—17 раз.

Упр. 4. Из стойки ноги врозь—наклон вперёд—выдох, выпрямляясь—вдох. Повторить 10—20 раз.

Упр. 5. Из стойки ноги врозь — поочерёдные наклоны вправо и влево со скольжением руки вдоль ноги. Выполнить по 5—9 раз в обе стороны.

Упр. 6. Из основной стойки руки на поясе махи левой и правой ногой вперёд. Выполнить по 5—9 раз.

Упр. 7 (для развития координации движений) Исходное положение — основная стойка. Отставляя правую ногу вправо, стать в стойку ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища направо (не отрывая пяток от пола) с махом руками в стороны. Принять исходное положение. Приставляя ногу, вернуться в основную стойку. То же с поворотом налево. Повторить по 4—6 раз.

Упр. 8. Из упора лёжа (мамам и дочкам можно из упора лёжа на коленях) — сгибание и выпрямление рук. Выполнить 8 —18 раз. Затем встать, походить по комнате с махами рук в различных направлениях.

Упр. 9. Из положения лёжа на спине (на ковре, диване) сесть с наклоном вперёд и лечь. Выполнить 9—28 раз.

Упр. 10. Из стойки ноги врозь—наклоны назад с прогибанием. Выполнить в спокойном темпе 4—5 раз.

Упр. 11. Взявшись с ребёнком за руки, покружиться с ним галопом по кругу. Выполнять на носках с мягким приземлением. Прodelывать в обе стороны в течение 20—30 сек. Затем походить до успокоения дыхания.

Упр. 12. Из стойки ноги врозь — вращения головы в обе стороны. Выполнить в спокойном темпе 15—20 вращений.

### Если ребенок еще не пробовал сигареты

1. Перед тем, как проводить беседу о вреде курения, взрослым надо бросить курить самим, ведь примером вы все испортите. Статистика говорит, что большая часть курящих подростков появляется в тех семьях, где родители курили.
2. Говорить надо в спокойных тонах, не угрожая и не запугивая, просто покажите факты, и если есть необходимость – неприятные фотографии и примеры.
3. Как бы взрослых не волновала эта тема, не нужно использовать приказного тона, шантажа, ругани и угроз в разговорах о курении. Подростки могут поднять бунт и назло взрослым начать курить.
4. Взрослые могут рассказать подростку истории из своей жизни, связанные с вредными привычками и с тем, что многие дети именно в школе пробуют курить, но не нужно превращать такой опыт в привычку.

## Интернет – ресурсы:

[http://xn--b1aaefbh4cacqop1jh.xn--p1ai/index/pitanie\\_rebenka\\_zanimajushhegosja\\_sportom/0-175](http://xn--b1aaefbh4cacqop1jh.xn--p1ai/index/pitanie_rebenka_zanimajushhegosja_sportom/0-175)

<http://medical-diss.com/medicina/narusheniya-zdorovya-u-detey-zanimayuschih-sya-sportom-i-vozmozhnosti-ih-nemedikamentoznoy-korreksii>

[http://vmede.org/sait/?id=Le4ebnaya\\_fizkultura\\_ped\\_avdeeva\\_2009&menu=Le4ebnaya\\_fizkultura\\_ped\\_avdeeva\\_2009&page=5](http://vmede.org/sait/?id=Le4ebnaya_fizkultura_ped_avdeeva_2009&menu=Le4ebnaya_fizkultura_ped_avdeeva_2009&page=5)

<http://www.list7i.ru/?mod=boards&id=930>

<http://fanat-sport.ru/deti-i-sport/zdorove-i-sport-dlya-detej.html>

<http://lib2.podelise.ru/docs/9476/index-57040.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/11/30/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorove-rebyonka-v-nashikh>

<http://www.sportobzor.ru/psihologiya-i-sport/psihologiya-dlya-roditeley-nuzhno-li-zastavlyat-rebenka-zanimatsya-sportom.html>

<http://www.generation.uz/content/1447>

<http://e-searching.net/2532-vliyanie-zanyatij-sportom-na-zdorove-detey.html>

<http://www.webkarapuz.ru/article/sport-i-zdorove-pravila-zdorovya-dlya-detey>

<http://s3->

[kuragino.ucoz.ru/publ/metodicheskaja\\_kopilka/zdorovesberezhenie/roditeljam/24-1-0-2](http://kuragino.ucoz.ru/publ/metodicheskaja_kopilka/zdorovesberezhenie/roditeljam/24-1-0-2)

<http://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-soveti-roditelyam-po-zdorovesberezheniyu-418190.html>

<http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2012/12/01/rekomendatsii-roditelyam-po-zdorovesberezheniyu>