



**Прежде, чем сделать ребёнка умным,
сделайте его здоровым и крепким"**

Жан - Жак Руссо



Плохая экология, фальсифицированные продукты, доступность сладкого и мучного в огромных количествах в пестрых, привлекательных упаковках, компьютерные игры с трех лет и полное отсутствие спорта...

Все это признаки нашего времени - торжество потребления... Откуда же взяться здоровью? Особенно у детей, берущих пример с молодых родителей с банкой пива в одной руке и с сигаретой в другой...

Мы часто слышим разговоры модно одетых мамочек: мой малыш заговорил в 3 месяца, ах, он пошел в полгода, ах, он говорит по-английски (по-испански, по-японски) с 3-х лет, ах, он научился играть в компьютерные игры в 2 года, ах, он ходит на гимнастику, танцы, борьбу и в музыкальную школу, ах, он окончил школу в 12 лет, а университет - в 16...* В своём стремлении вырастить ребёнка-вундеркинда, часто забывают о главном – о здоровье и правильном развитии детского организма. Дети должны развиваться гармонично, по-своему графику, а не подталкиваться тщеславными, честолюбивыми родителями к сверхразвитию и сверхвысотам в детстве*...

Необходимо помнить, что наше здоровье на 50% зависит от образа жизни. 20% - от наследственности, еще 20% приходится на условия жизни (экологической ситуации, климата и т. д.), а оставшиеся 10% - зависят от уровня здравоохранения. В понятие «здоровый образ жизни» разные люди вкладывают различный смысл. Однако коротко его можно передать так: **«Здоровый образ жизни – это то, что позволяет людям хорошо себя чувствовать и сохранять активность до глубокой старости, несмотря на неблагоприятные условия современной жизни»...**

Понятие «здоровый образ жизни» особенно актуально для наших современников в условиях повышенного экологического, психологического и техногенного прессинга. Все больше разумных людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой внешности. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, и, конечно же, что особенно важно, своих детей.

Основными компонентами детского здорового образа жизни являются:

1. Семейный Здоровый Образ Жизни

Ни для кого не секрет, что для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором, а может и главным авторитетом в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них...

2. Правильное питание

Правильное 4-5 разовое детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет. Это второй очень важный компонент здорового образа жизни детей, ведь малыш не рождается с любовью к шоколаду, кока-коле и картошке-фри. Поэтому

необходимо исключить из питания так называемую «мусорную еду»: фастфуды, газированные напитки, чипсы, всевозможные сладости и др. Основу рациона должны составлять крупы, зерновые, овощи, мясо, рыба, молоко и кисломолочные продукты, фрукты и ягоды.

3. Регулярные занятия спортом с ранних лет

Физическое развитие – неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Детям необходимо с раннего возраста прививать любовь к спорту, чтобы она стала привычкой на всю жизнь. Когда человек занимается спортом с детства, то он уже не может жить без физических нагрузок, их отсутствие вызывает большой дискомфорт, а наличие – прилив сил и хорошего настроения. Кроме того, спорт еще учит упорству, дисциплине, трудолюбию, целеустремленности с ранних лет, которые необходимы детям и взрослым абсолютно во всех сферах деятельности. Если ребенок приобрел эти качества с детства, то в будущем ему будет намного проще преодолевать препятствия и добиваться успеха в любых начинаниях.

4. Активный образ жизни

Родителям важно помнить, что они должны уделять внимание не только интеллектуальному развитию ребенка, но и физическому, причем в любом возрасте, начиная с первых шагов. Дети обязательно должны тратить энергию, которая у них вырабатывается в избыточном количестве. Они должны двигаться столько, сколько им хочется. А родители должны стараться предоставить ребенку различные возможности для активного образа жизни.

Большая умственная нагрузка в школьном возрасте, малоподвижный образ жизни, увлечение гаджетами очень негативно сказываются на здоровье детей. Единственный способ избежать их влияния – отдыхать активно, а не пассивно. Учеба обязательно должна сочетаться с занятием в спортивных секциях, а в выходные дни они должны заменяться любым активным досугом с друзьями или родителями. Небольшие физические нагрузки должны восприниматься детьми как отдых.

5. Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета

Общеизвестно, что полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. По статистике каждый 4 - 6-й ребенок определяется как часто болеющий. Особенно высокая заболеваемость у детей первые 5 лет жизни. Причём на первом месте у детей с ослабленным иммунитетом, примерно 80 - 85%, - это заболевания органов дыхания.

Санаторий «Строитель» в течение многих лет занимается профилактикой и оздоровлением детей от 3-х лет и старше, пропагандируя здоровый образ жизни. Курс оздоровления, с целью укрепления иммунитета, дети могут получить:

- в Санаторном оздоровительном лагере, работающем на базе санатория «Строитель»,
- по путевкам «Мать и дитя»,
- на условиях дневного пребывания и амбулаторно (комплекс процедур).

В санатории разработаны специальные детские лечебные программы «Болезням – бой», «Боремся с энурезом», лечебная программа для детей, страдающих дефицитом внимания и гиперактивностью. Индивидуально подобранное опытными врачами санатория лечение, в сочетании с природными лечебными факторами, дадут вашему ребёнку запас прочности в борьбе с инфекциями. В санатории разработаны специальные программы для амбулаторного оздоровления детских групп.

Своевременное посещение санатория станет залогом эффективного оздоровления. Доказано, что ежегодное посещение санаториев позволяет построить надежный фундамент хорошего здоровья и крепкого иммунитета маленького человека. Важно помнить, что забота родителей о своём ребёнке и есть необходимое условие для его выживания, полноценного развития и становления как личности. И у каждого ребенка своя судьба. И мы, взрослые, должны сохранить своему ребёнку радостное восприятие окружающего мира на всех этапах взросления, быть для него непререкаемым авторитетом, помочь ему правильно расставить жизненные приоритеты, объяснив доступно, что *«Самая большая победа – это победа над собой, а самое постыдное – это быть побежденным своими страстями» (Демокрит).*