**«Факторы, влияющие на здоровье ребенка»**

*«…Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно".*

Академик Н.М. Амосов

Факторы, напрямую влияющие на здоровье ребенка и всецело зависящие от людей, занимающихся уходом и его воспитанием:

- правильное питание;

- достаточные физические нагрузки;

- максимальная продолжительность прогулки

**Питание и здоровье ребенка**

Здоровье ребенка и правильное питание неразрывно связаны между собой. Здоровый, правильно питающийся ребенок, обязательно ест по аппетиту, а это значит, не нужно заставлять ребенка есть, захочет поест, не захочет, и не надо. Ведь аппетит это наглядный индикатор состояния организма. Переедать вредно. Так вот, ребенок, которого заставляют есть, в любом случае переедает, что создает дополнительную нагрузку на печень, может вызвать расстройство желудка и еще множество неприятностей.

Существует оптимальный набор продуктов, при употреблении которых органы пищеварения будут работать «без сбоев». Так для завтрака подходят рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно какие-нибудь овощи. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, сок. Обед – максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов или винегрет (можно с сельдью). Первое горячее блюдо (но не слишком объемное) – суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое – фруктовый сок, свежие фрукты, компот из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата. На ужин - блюда из творога, овощей, яиц и кисломолочные напитки.

**Физические нагрузки и их роль в здоровье ребенка**

Важным социально-гигиеническим фактором, влияющим на здоровье детей, является физическое воспитание. Физвоспитание, в широком понимании, включает систематическое использование естественных факторов природы (воздуха, солнца, воды), а также широкое использование различных методов закаливания, физической культуры и спорта.

Физкультура должна быть одним из повседневных режимных моментов в жизни здоровых детей. Ещё большее значение имеет лечебная физкультура, особенно такие её элементы, как массаж и гимнастика при лечении больных детей. Физкультура даёт положительные результаты только при условии правильной организации всей жизни ребёнка и при наличии благополучной окружающей среды. В физическом воспитании детей наряду с лечебной физкультурой и спортом, массажем (особенно у детей раннего возраста) и гимнастикой, исключительно большое значение имеет правильное и систематическое использование естественных факторов природы. Так, при условии правильного проведения, закаливание является одним из главных средств общего оздоровления детского организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармонического развития ребёнка.

Таким образом, значение физического воспитания для детского организма трудно переоценить. Вместе с тем, во многих семьях данному аспекту жизнедеятельности ребёнка уделяется очень мало внимания. А надо руководствоваться тем, что для человека необходима физическая тренировка его тела, причем с самого раннего детства. И для этого не обязательно посещать платные тренировочные мероприятия, достаточно во время прогулки побегать с ребенком, попрыгать и вообще, прививать ему любовь к физическим нагрузкам.

**Семейный климат**

Всестороннее воспитание и развитие ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная задача взрослых окружающих его.

Родители – первые воспитатели и учителя ребенка, их роль в формировании личности ребенка огромная. Благодаря родителям малыш учится познавать мир, подражает во всем взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения в обществе. В семье ребенок приобретает первый социальный опыт, первые чувства – любви, дружбы. Если у родителей широкие интересы, действенное отношение ко всему происходящему в мире, то и ребенок разделяет их настроение, приобщается к делам и заботам, усваивает соответствующие нравственные нормы. Воспитание ребенка и организация его жизни начинается с воспитания самих себя, с организации жизни семьи, создания определенных нравственных внутрисемейных отношений, создания здорового микроклимата. В воспитании и развитии ребенка не бывает мелочей. От семейного микроклимата зависит эффективность педагогических взаимодействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий, любви.

Огромное влияние на становление личности человека имеет семейный микроклимат. Наблюдая за отношениями взрослых, их эмоциональными реакциями и воспринимая на себя многообразие проявлений чувств близких ему людей, ребенок приобретает нравственно – эмоциональный опыт. Когда в семье мир и покой ребенок чувствует себя защищенным, он эмоционально уравновешен. Ребенок по своей природе активен и любознателен, он все видит и слышит вокруг и это все «примеряет» на себя, ему передается настроение взрослых. Для ребенка важно, какие поступки взрослых он наблюдает: забота, внимание, доброту, спокойный тон, недовольство, злость суету. Все это разнообразие чувств закладывается в личность ребенка.

Семья – это коллектив, все члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения.

Воспитание в условиях коллектива не означает, что «стираются» индивидуальность, напротив, важно сохранить неповторимость личности, развить свойственные данному ребенку психологические качества, проявляющиеся в его интересах, способностях. Позитивный опыт общения ребенка со взрослыми в системе отношений «взрослый – ребенок», зависит от того, какое положение он занимает в семье. Если взрослые потакают ребенку во всех его капризах, создаются условия для развития у ребенка эгоцентризма. В семье, где каждый ее член равноправный, где ребенок разделяет общие заботы, обязанности (в меру своих возможностей) создаются благоприятные условия для формирования и развития у ребенка активной, самостоятельной жизненной позиции.

В семье дошкольник учится уважать близких, старших, уважать труд, заботу. Мама самый главный человек для сына или дочки. От мамы зависит создание эмоциональной психологической атмосферы в семье. Отец - это личный пример в семейных отношениях в домашних делах, в воспитании. Очень частой ошибкой родителей является отсутствие единства требования, в одной ситуации что – то разрешает мама, в этой же ситуации папа категорично запрещает. Прежде всего, родителям необходимо понимать ребенок - это уже личность, хотя еще и развивающаяся.

Воспитание ребенка в семье - творческий поиск, не терпящий быстрых решений. Умение понимать ребенка, его состояние, мотивы поведения позволяют определить наиболее правильный подход к нему. В самых сложных ситуациях родители, прежде всего, должны считаться с чувством собственного достоинства маленького человека, видеть в нем равноправного члена семьи, стремиться к взаимопониманию, уважению и доверию.

Ваш ребенок – это ваше отражение, ваше продолжение.