

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Детско-юношеский Центр «Пилигрим» г.о. Самара

**Лекция для родителей
воспитанников объединения**

«Футбол»

ДЮЦ «Пилигрим»

«Как сохранить здоровье ребенка?»

Автор-составитель:

ПДО ДЮЦ «Пилигрим»

Журавлев П. Ю.

Самара, 2015 г.

Пояснительная записка

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил - важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок — источник многочисленных невзгод».

В.А. Сухомлинский

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное - это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным!»

Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. д.

Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, проведенного в 8—И классах (всего опрошено 200 учащихся), здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5—3 часов; ученик-шестиклассник — 3—4 часа, старшеклассник — 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки.

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным.

Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только

внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Цифры, связанные с проблемой здоровья говорят сами за себя. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьезными и мелкими, недостойными их участия в разрешении, объясняя, что в жизни есть более важные проблемы. И как жаль, когда за эти проблемы человек платит жизнью.

Еще страшнее, если родители пытаются разрешить проблему, но при этом они загоняют ее еще глубже. «Неважно, что ты полненькая, гораздо важнее, что ты лучше всех учишься», — такие или похожие фразы слышат дети-подростки, но легче им от этого не становится, они страдают не только от самой сложившейся ситуации, но и от отношения родителей к данной проблеме.

Проблема разрастается, она захватывает ребенка целиком, не дает ему жить полноценной жизнью, лишает его общения, привязанностей к друзьям и может привести к трагическому исходу. В такой ситуации родители никак не хотят понимать, что они могут сделать почти не возможное, поддержав своего ребенка личным примером. Но зачастую они идут по другому пути: покупают ребенку игрушки, вещи, делают дорогие подарки и т. д. Проблема не решается, на какое-то время она «засыпает», но, проснувшись, она превращается в лаву, которую просто невозможно остановить.

Еще одна школьная проблема — проблема отсутствия мотивов учения школьников. Опросы, проводимые в школе, показывают, что ребятам-подросткам в школе зачастую неинтересно, скучно и т. д.

Для того чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь, родители находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и пожеланиям, в квартире появляется чудо современной техники — компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в день 2—3 часа, упиваясь компьютерными играми.

Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит часами, уже у компьютера.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка, — это 2—3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т. д. А если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него и появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала,

проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление. Если родители имеют избыточный вес, 60—80% детей имеют его тоже.

Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23—30 тысяч шагов.

Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

По данным российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы. 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков. 30—40% детей имеют избыточный вес.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца. По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок-школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом? А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.