

Консультация "Здоровье будущего первоклассника"



Все мы понимаем, что крепкое здоровье ребенка — основа успешного обучения в школе (*в понятие «здоровье» входит и оценка поведения ребенка, его эмоциональная настроенность, соответствие физического и психического развития возрасту*).

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще всего приходят в школу.

Заболевания зубов

Всем известно, что хорошие зубы — залог здоровья. Однако, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы зубы вашего ребенка были здоровыми? А больные зубы — это и различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек. Но особенно страдают органы пищеварения: в желудок попадает плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища. Дети, имеющие больные зубы, быстро утомляются, рассеянны, у них чаще отмечаю.

Нарушение осанки

Следующее, о чем необходимо сказать, — это осанка. Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них наблюдается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратит внимание на осанку

важно еще и потому, что с началом обучения в школе маленькому ученику приходится длительное время сидеть за партой, то есть статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой.

Заболевания лор органов

Затрудненное дыхание через нос, постоянно открытый рот, постоянный насморк, периодическое воспаление среднего уха, частые ангины свидетельствуют о неблагополучии в этой области. Затрудненное дыхание через нос возникает в результате значительного увеличения носовых миндалин (аденоидов). Они препятствуют поступлению достаточного количества кислорода в легкие и, соответственно, в различные клетки организма, особенно клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти и, как следствие, к комплексу школьных проблем.

Нарушения зрения

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее зрение. Эффективность мер, направленных на его охрану, зависит не только от врача, но и от педагога и родителей. Именно родители должны иметь представление об особенностях строения и функционирования органа зрения и знать круг тех необходимых педагогических и гигиенических мероприятий, которые помогут сохранить ребенку хорошее зрение. Это особенно важно потому, что начало обучения связано с резким увеличением нагрузки на глаза.

Нервно-психические нарушения

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. Именно у них чаще всего возникают в школе различные проблемы. Очень часто дети с нарушением нервно-психического здоровья плохо спят, боятся темноты, у них отмечаются тики (например, подергивание век), ночное недержание мочи, различные вредные привычки (обгрызание ногтей, покашливание, выдергивание волос и т.п.).

Таким образом, можно сделать вывод, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желания и стремления семьи – быть здоровыми. И снова мы возвращаемся к притче. Всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.

Первым делом — режим

Даже если у малыша свободное утро и ему никуда не надо идти, это не повод нарушать заведенный распорядок дня. Начинать будить ребенка надо хотя бы за 15 минут до намеченного времени подъема. Ведь даже если кроха вовремя лег спать, вскочить с кровати по первому требованию он не сможет. Кстати, ортопеды советуют, прежде чем встать с постели, немного понежиться, потянуться в лежачем положении, а встав, сделать несколько наклонов в разные стороны и опять потянуться — уже вверх.

Прекрасное упражнение — приседания. Они тонизируют все мышцы и дают возможность организму окончательно проснуться. Чтобы заинтересовать карапуза, взрослые могут делать зарядку вместе с ним. Если она будет проходить в виде игры, то из нудной «обязаловки» быстро превратится в увлекательное занятие, и напоминать о ней карапузу уже не придется.

Составляя расписание развивающих занятий, не увлекайтесь количеством. У дошкольника должно быть 2–3 часа для прогулок и время не только для игр, но и для того, чтобы он мог побыть наедине с самим собой.

Даже если ваш малыш не спит днем, все-таки предложите ему после обеда хотя бы часок полежать. Иначе он может к вечеру перевозбудиться. Также в это время можно заняться «тихими» играми, почитать книжку, полепить, порисовать.

После полдника наступает время активного отдыха — прогулок, подвижных игр. Поужинав, начинайте переводить карапуза в «спящий» режим. Лучше всего в это время почитать книжку, посмотреть спокойный мультфильм, порисовать, полепить. Эти ежедневные ритуалы помогут настроиться на сон и успокоиться. Спать 6-летний ребенок должен не менее 10 часов в день.

Ежедневное меню

В 6-7 лет прибавка в росте за год составляет около 6–8 см, в весе — около 2–3 кг. Энергии на это тратится много, и ее запасы необходимо постоянно восполнять. Калорийность должна распределяться таким образом: 25% калорий должно приходиться на завтрак, столько же — на ужин, 35% — на обед и 15% — на полдник. Всего за сутки должно набраться 1800–2000 калорий. Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденного, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

На завтрак предложите молочные каши, пудинги, омлеты. Содержащиеся в них животные белки и сложные углеводы медленно усваиваются, так же медленно расходуются и обеспечат необходимый запас энергии. Если ребенок завтракает в детском саду, перед выходом дайте ему попить сок, кефир, чай, можно предложить бутерброд.

Обед должен состоять из 3–4 блюд. Чтобы возбудить аппетит, подайте овощной салат. В качестве перекуса в течение дня чаду можно дать фрукты или йогурт, овощной или фруктовый салат, сладкую булочку и чай. Ужинать надо не позднее чем за 2 часа до сна. Трапеза должна легко перевариваться. В качестве питья вечером можно дать чай, компот, сок. Домашний ужин должен дополнять ежедневное меню, а не повторять те блюда, которыми его кормили в течение дня. А чтобы узнать, что малыш ел в саду, достаточно прочесть вывешенное на всеобщее обозрение меню.

Берегите осанку

Обычно причиной нарушения осанки становится слабый тонус мышц пресса и спины. Качать пресс можно лежа или в висе. Вот несколько упражнений для примера. Можно как сгибать и разгибать туловище, зафиксировав ноги, так и

наоборот — поднимать и опускать ноги при неподвижном туловище. Для этих же целей полезно делать ногами упражнение «ножницы». Лежа на полу на спине, малыш кладет руки под ягодицы, а обе выпрямленные ноги одновременно поднимает вверх на 7–9 см от пола и делает ими широкие махи, так, чтобы ноги находились друг над дружкой. Укрепить мышцы спины поможет упражнение «лодочка», когда, лежа на полу на животе, ребенок отрывает от пола руки и ноги.

Так как позвоночник 6-7-летнего карапуза не рассчитан на поднятие и перенос тяжестей, вес рюкзака или любой сумки со всем содержимым не должен превышать 10–15% от веса его хозяина, а сам рюкзак или сумка не должны весить больше 300–700 г.

Спинка рюкзака должна быть ровной и твердой и плотно прилегать к спине. Рюкзак не должен свисать ниже поясицы. Когда это происходит, спина отклоняется назад, из-за чего смещается центр тяжести и появляются боли в спине. Чтобы избежать этого, покупать надо рюкзак с застегивающимся на поясе ремнем, который зафиксирован на нужной высоте.

Не забывайте о спорте. Начинать врачи советуют с плавания. Оно разовьет общую мускулатуру и разовьет дыхание. Поддерживать хорошую осанку помогают хореография, гимнастика, любые игровые виды спорта.

Контроль за глазами

Обычно первые жалобы на проблемы со зрением у ребенка появляются в школьные годы. Как же не пропустить начало проблем?

Прежде всего раз в год посещать офтальмолога для профилактического осмотра. При этом надо знать, что к 6–7 годам, по мере роста глазного яблока, исчезает дальнозоркость слабой степени, которая для детских глаз является физиологичной. Коррекции требует лишь дальнозоркость выше возрастной нормы.

Ребенок может наклоняться низко над столом не только потому, что плохо видит, а из-за того, что устали мышцы шеи. По этой причине через каждые 20–25 минут занятий необходимо сделать небольшой перерыв, чтобы «ученик» мог встать и подвигаться.

Выбирая тетрадь, проверьте качество бумаги. Если написанное будет просвечивать с обратной стороны листа, глаза будут излишне напрягаться. Следите также, чтобы горизонтальные линии, которыми тетрадка разлинована, совпадали на стыках страниц.

Освещение рабочего места

Особое внимание офтальмологи и ортопеды советуют обратить на обустройство рабочего места — стола, за которым ребенок рисует, лепит, читает и пишет, и на то, в какой позе ваше чадо за ним сидит. Малыш должен полностью облокотиться на спинку стула, ноги всей ступней должны стоять на полу. При этом как между туловищем и бедром, так и между голенью и бедром должен сохраняться угол 90°. Если ноги не достают до пола, под них нужна подставка, но в идеале и у

стола, и у стула высота должна регулироваться. Очень важно также иметь возможность отрегулировать угол наклона столешницы.

Стоять рабочий стол должен в максимально светлом месте — у окна, но желательно не напротив него. Иначе солнечные блики будут падать на глянцевую поверхность стола или тетради, отражаться в глазах и создавать для них дополнительную нагрузку. Если ребенок правша, свет должен падать слева, если левша — справа.

Электрическая лампа должна быть мощностью 60 ватт. Галогенные и люминесцентные осветительные приборы детям противопоказаны: первые светят слишком ярко, а вторые сильно утомляют глаза из-за постоянных небольших мерцаний света. Комната должна быть освещена равномерно, причем лучше использовать не верхнее, а боковое освещение. Постарайтесь также не вешать на окна тюль, который поглощает до 30% света, поступающего через окна, и не ставить на подоконники высокие цветы.

Подальше от гаджетов

При работе с любым монитором между яркостью экрана и освещением комнаты не должно быть большого контраста, иначе глаза быстро устанут. Потому вечером смотреть на экран надо, включив общее освещение и настольную лампу. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть 50–70 см, а от глаз до экрана телевизора — втрое превышать размер его диагонали и быть не меньше 3 м.

Нельзя допускать, чтобы источник света отражался в экране: от возникающих при этом бликов глаза сильно устают. Вредно также смотреть на экран под острым углом.

В 6 лет можно непрерывно смотреть телевизор не больше 30–40 минут, а в общей сложности — не более 1,5 часа в день. Время непрерывной работы с электронными устройствами не должно превышать 10 минут в день, а в общей сложности — 30 минут в день.

Поколение современных детей находится в группе риска по развитию близорукости. С 1997 года, когда началось массовое внедрение в нашу жизнь электронных устройств, число близоруких детей, по данным зарубежных исследований, увеличилось на 35%. В ближайшие 10 лет, по тем же данным, этот показатель может вырасти еще на 15%.