**Визит к врачу - это тоже подготовка к школе**- [Гигиена органов дыхания и речи](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a01)
- [Сердечно-сосудистая система](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a02)
- [Зрение и слух](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a03)
- [Опорно-двигательный аппарат](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a04)
- [Пищеварительная система](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a05)
- [Кожа](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a06)
- [Принципы закаливания (по Сперанскому)](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a07)
- [Особенности нервно-психического развития](http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_01g.shtml#a08) Для оздоровления будущего ученика за год-два до определения в школу надо обязательно показать его не только участковому педиатру, но и врачам узких специальностей. Осмотр ребенка перед поступлением в школу врачами-специалистами поможет выявить различные, на первый взгляд скрытые отклонения в состоянии здоровья. Повышенную нервность ребенка обнаружит невропатолог, нарушения в произнесении слов, заикание - логопед. Очень важно исправить дефекты речи до школы, так как, если их вовремя не исправить, в дальнейшем они отрицательно скажутся на контактах ученика с учителем и одноклассниками, могут привести к замкнутости ребенка, будут мешать ему хорошо учиться, особенно по русскому языку. Исправлением речи занимаются логопедические кабинеты детских садов и поликлиник.

Особое внимание надо обратить на состояние носоглотки. Если будет выявлена какая-то патология, есть время для тщательного лечения.

Начальные формы отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата могут быть выявлены врачом-ортопедом. Их исправлением занимаются кабинеты лечебной физкультуры. Очень благоприятное действие оказывают танцы и плавание.

Если при проверке слуха окажется, что он понижен, нужно до начала учебного года пролечить уши. При неполном восстановлении слуха следует предупредить об этом учителя, чтобы ребенку было оказано соответствующее внимание.

Очень важно проверить зрение. Если окажется, что ребенку нужны очки, приобрести их следует заранее, чтобы он до начала учебы успел к ним привыкнуть.

Необходимо побывать и у зубного врача. Больные зубы - серьезный очаг инфекции, и если они есть, надо их пролечить.

Попробуем остановиться на каждой теме подробнее. Так будет легче не только систематизировать наблюдения за состоянием здоровья ребенка, но и наметить очередность профилактических мероприятий.

**Гигиена органов дыхания и речи**

У детей пяти - семи лет слизистые оболочки верхних дыхательных путей и голосовые связки очень нежные, легкоранимые, обильно снабжены кровеносными сосудами. Поэтому в этом возрасте, так же как и в младшем дошкольном, дети часто страдают от насморка, воспаления гортани, бронхов, легких. Евстахиева (слуховая) труба, связывающая полость носа и глотки, остается короткой и широкой, вследствие чего инфекция из носа, больных зубов легко проникает в глотку и даже в полость среднего уха, вызывая отит.

Большую роль в профилактике заболеваний органов дыхания и речи играет правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и вредных примесей, согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот. Кроме того, при дыхании через рот нарушается естественный ритм дыхания (вдох в два раза короче выдоха), его глубина, что может привести к головным болям, утомляемости и даже задержке умственного развития. Если ребенок постоянно дышит через рот, его необходимо показать врачу для выяснения причин неправильного дыхания и последующего лечения.

Для предохранения органов дыхания от заболеваний необходимо научить детей избегать резких колебаний температур воздуха и пищи (после горячего не пить холодное, не кричать на улице, не стоять на сквозняке, не находиться в сырых, холодных, пыльных помещениях и др.). Чтобы не перенапрягались голосовые связки, нужно научить детей разговаривать спокойным голосом, не кричать, петь без напряжения. Дети шестого года жизни вполне способны запомнить и выполнять эти правила.

Для укрепления мышц гортани и голосовых связок рекомендуется предложить детям простые и доступные упражнения: пускать мыльные пузыри, выдыхать воздух через соломинку в стакан с водой, сдувать фантики со стола - "кто дальше?", можно использовать губную гармошку. Если у ребенка проблемы с бронхами или легкими, рекомендуется игра на блок-флейте. Великолепным упражнением является смех. А потому, уважаемые родители, возьмите за правило ежедневно читать детям юмористические рассказы, кстати, это не только смешно, но и очень полезно!

Эффективность перечисленных упражнений заключается в том, что происходит задержка дыхания и кровь насыщается углекислым газом, который необходим организму не меньше, чем кислород, диафрагма (мышца, разделяющая грудную и брюшную полости) активно работает и проводит массаж внутренних органов, к которым в результате этой работы притекает большое количество крови. Усиленный кровоток снабжает органы питательными веществами и уносит продукты распада, что весьма полезно для здоровья.

Великолепный эффект дает пение. Во время пения не только укрепляются мышцы гортани и голосовые связки, но и развивается **фонематический слух**, который играет немаловажную роль для правильного произнесения звуков, особенно при изучении иностранного языка, - ребенок говорит то, что слышит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ребенок был успешен в изучении иностранного языка, запишите его в хоровую студию. Занимаясь в хоре, будущий школьник не только научится петь, но и приобретет навыки общения со сверстниками, что очень пригодится в школе. Если обратиться к истории, можно заметить, что все певцы долго живут и сохраняют бодрость духа и твердость ума до глубокой старости.

**Сердечно-сосудистая система**

Сердечно-сосудистая система функционирует в тесной взаимосвязи с системой органов дыхания: изменяется частота дыхания - изменяется работа сердца; нарушается работа сердца - изменяется частота дыхания.

Функции сердечно-сосудистой системы заключаются в транспортировке кислорода и питательных веществ к клеткам организма и обратном транспорте углекислого газа и продуктов распада к органам выделения. Кровь участвует в поддержании постоянной температуры тела и выработке иммунитета. А сердце работает как насос, обеспечивая постоянную циркуляцию крови.

У детей пяти - семи лет сердце и сосуды растут пропорционально росту скелета и мышц и при обычных условиях легко справляются с нагрузками. Во время болезни, стресса работа сердца нарушается, ему трудно справляться со своей функцией, и может возникнуть сбой в работе сердечно-сосудистой системы. Чтобы этого не произошло, сердце необходимо тренировать. Это легко сделать, тренируя скелетные мышцы посредством активных движений: мышца, выполняя работу, нуждается в большем количестве питательных веществ и кислорода, сердце работает более интенсивно для усиления циркуляции крови, сердечная мышца развивается, тренируется. Великолепно подходят для этого любые циклические движения: бег, быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде. Но нельзя переутомлять сердце, поэтому нагрузка должна строго дозироваться. Размер нагрузки определяется состоянием организма.

В период роста сердце менее устойчиво к влиянию вредных факторов, и в первую очередь - инфекций. Осложнения на сердце могут возникнуть после перенесенного гриппа, вирусной инфекции, но наибольшую опасность представляет стафилококк. Этот возбудитель вызывает ангину и скарлатину, а при неблагоприятном течении болезни легко проникает в кровь, разносится по организму, оседая в суставах и сердце; стафилококк поражает соединительную ткань суставов и клапанный аппарат сердца. В результате грозное не детское заболевание - ревматизм (недаром в народе говорят, что ревматизм "лижет суставы и кусает сердце").

Очень важно беречь сердце ребенка после болезни, потому что температура ослабляет сердечную мышцу. Вообще щадящий режим физических нагрузок нужно соблюдать после любой болезни.

Необходимо помнить, что предпосылки таких "взрослых" болезней сердечно-сосудистой системы, как инфаркт, инсульт, закладываются в раннем детстве, причем нередко - родителями. Вот как это происходит: во время стресса (испуг, переживание, волнение) в организме вырабатывается адреналин, который придает мышцам большую силу. (Этот механизм генетически обусловлен эволюцией. Первобытный человек испытывал стресс во время охоты, организму необходимы были дополнительные возможности, чтобы поймать зверя или убежать от него.) При физической нагрузке весь выработанный адреналин сгорает, давая мышцам дополнительную силу. Но если волнение есть, а физическая нагрузка отсутствует, то адреналин в виде адреналиновых бляшек оседает на стенках кровеносных сосудов, уменьшая их просвет и эластичность.

Какой можно сделать вывод? Если ребенок волнуется, не надо его успокаивать, усаживать на стул, а необходимо предложить какую-нибудь физическую работу: добежать до дерева и посмотреть на его листья, нарвать газет для папье-маше, сбегать к почтовому ящику за почтой, просто попрыгать.

Говоря о здоровье сердца и сосудов, нельзя не остановиться на диете. Для оптимальной работы сердечной системы необходимы витамины, особенно А, С, группы В, и белки. Жиры в большом количестве оказывают на сердце и сосуды губительное действие, так как излишки жирных кислот откладываются на стенках сосудов, замедляя кровоток.

Лучшим средством оздоровления сосудов являются закаливающие процедуры - контрастные воздушные и водные, а также растирания.

**Зрение и слух**

**Слуховой анализатор** играет очень большую роль в жизни ребенка. Слух влияет не только на восприятие окружающего мира, но и на общее здоровье ребенка. Когда ребенок слушает музыку, происходит вибрация барабанной перепонки, которая вызывает вибрацию внутренних органов, активизирует их работу. Очень полезно рисование под музыку, в процессе которого развиваются разные сенсорные системы (двигательная, зрительная, слуховая).

Для того чтобы сохранить слух ребенка, необходимо оберегать уши от переохлаждения, лечить даже несильный насморк, так как инфекция может легко проникнуть из носоглотки в полость среднего уха и вызвать отит (воспаление среднего уха). Следует оберегать слуховой аппарат от сильного или длительного раздражителя. Особую опасность для детей представляют наушники: очень сильная вибрация барабанной перепонки приводит к ее растяжению, потере эластичности и в дальнейшем к снижению слуха. Кроме того, в наушниках ребенок не ориентируется в звуках окружающего мира, может не услышать шум подъезжающей машины или другие звуки, сигнализирующие об опасности. Еще следует помнить о том, что при шуме производительность физического труда падает на 30 процентов, а умственного - на 60 процентов!

Для развития слухового анализатора можно предложить детям послушать шум за окном и представить действия, сопровождающие эти шумы: идет дождь, дети бегают по сухим листьям, работает газонокосилка и т. д. Нельзя забывать и о пользе звуков природы. Сейчас продается огромное количество записей с шумом морского прибоя, звуками леса, голосами птиц и др.

Очень полезны и интересны детям следующие игры: "Часовой" - предложить ребенку закрыть глаза и угадать, кто прошел мимо (мама, бабушка, сестренка и т. д.); "Угадай по звуку" - за ширмой производить различные действия, а ребенок угадывает, как получаются эти звуки, или придумывает свои ассоциации (например, можно штриховать карандашом, мять кальку или фольгу, переливать воду, пересыпать крупу; если мять фольгу, звук напоминает жарение яичницы, если надавить на мешочек с крахмалом, похоже, что кто-то идет по хрустящему снегу). Такие игры не только тренируют слуховой анализатор, но и развивают фантазию. Главное - начать, а продолжение игры придет само.

При любых жалобах на боль в ушах нужно обязательно показать ребенка врачу, а с профилактической целью каждый год показывайте ребенка отоларингологу.

**Зрение.** Никакой другой анализатор не дает столь полной информации об окружающем мире, как зрительный. С другой стороны, и патологии зрения встречаются намного чаще, чем патологии других анализаторов. Самое страшное в том, что нарушения зрения редко бывают врожденными, чаще приобретаются в течение жизни, то есть этих нарушений вполне можно было бы избежать... при грамотной организации деятельности ребенка.

Наш глаз устроен так, чтобы смотреть вдаль, скользя с предмета на предмет. А вся работа детей, особенно перед школой, построена на статическом напряжении мышц глаз, в результате они перенапрягаются, хрусталик вытягивается, глазное яблоко деформируется и возникает нарушение зрения. У детей пяти - семи лет нарушения не столь заметны, а в школе, при систематическом обучении, они проявляются довольно быстро. Наиболее распространенное нарушение зрения у детей - близорукость (миопия). Чаще всего она развивается в результате усиленного напряжения зрения при рассматривании картинок, рисовании, вышивании и других занятиях, связанных с рассматриванием мелких предметов, деталей. При перенапряжении нарушается циркуляция крови в глазных яблоках, а следовательно, и их питание.

Чтобы избежать напряжения зрения, следует строго следить за освещенностью рабочего места ребенка: свет должен падать слева и сзади (у левшей - справа), чтобы рука не загораживала работу; очень серьезно относиться к выбору книг для детей, особенно если ребенок уже сам читает. Текст книги должен быть крупным, четким, бумага простой, а не мелованной, так как на такой бумаге текст отсвечивает, что ухудшает восприятие и способствует нарушению зрения.

Если ребенок учится читать, лучше писать текст в альбоме крупными буквами, если обучается музыке, то первые ноты тоже необходимо переписывать от руки в специальный альбом. Это, конечно, отнимет часть вашего времени, но зато сохранит зрение вашему ребенку. Не чтение портит зрение, а мелкий и нечеткий шрифт!

Нужно учить детей и учиться самим сохранять глаза в мягком, расслабленном и подвижном состоянии.

Для профилактики нарушений зрения чисто зрительная работа не должна превышать 15 минут, расстояние от рабочей поверхности до глаза должно равняться расстоянию от локтя до кончиков пальцев. Следить за посадкой детей должны взрослые - у детей слишком слаб самоконтроль.

Особая статья в профилактике нарушений зрения - телевизор и компьютер. Просмотр телевизора и работу на компьютере необходимо прерывать через 15-20 минут (рекламные паузы), соблюдать расстояние от глаз до экрана (не менее двойной диагонали экрана монитора и не менее 1 метра от экрана телевизора).

Великолепным упражнением для глаз является моргание. При моргании слезная жидкость равномерно распространяется по поверхности глазного яблока, а слеза не только увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, находящихся в воздухе. Моргание дает мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам лучше сфокусироваться и улучшая их соосность (профилактика косоглазия).

На возникновение близорукости определенным образом также влияет общее состояние здоровья ребенка, режим, питание, образ жизни (малая двигательная активность ребенка, редкое пребывание на свежем воздухе). При организации режима после зрительной нагрузки нужно обязательно предусмотреть расслабляющие упражнения, например, посмотреть на кроны деревьев за окном, на облака, найти линию горизонта. В рационе ребенка должны присутствовать морковь, черника, земляника, яйца, сливочное масло, печень, морская рыба, абрикосы, то есть продукты, содержащие витамины группы А и В. Глаз, как любой другой орган, нуждается в свежем воздухе и питании, при гиподинамии же нарушается циркуляция крови, а в связи с этим и питание глаза. При кислородном голодании глаза быстрее утомляются, слабеют, устают и недостаточно блестят. Очень опасно для детей нахождение в прокуренном помещении, так как табачный дым разъедает нежную слизистую глаз.

Детям, склонным к близорукости, следует ограничивать зрительные нагрузки, больше уделять внимания их физическому развитию, закаливанию, прогулкам и играм на свежем воздухе. Распознать близорукость довольно легко. Ребенок близко подносит предметы к глазам, быстро утомляется, становится рассеянным, прищуривается, начинает горбиться. Кроме того, у ребенка могут появиться жалобы на боль в глазах, на головные боли, на то, что предметы перед глазами расплываются, двоятся. При появлении одного или нескольких симптомов консультация у офтальмолога обязательна!

Такие нарушения зрения, как дальнозоркость и косоглазие, развиваются чаще всего в раннем детстве, а к семи годам при грамотном лечении, как правило, исчезают.

**Опорно-двигательный аппарат**

**Осанка** - привычная поза при стоянии, сидении, ходьбе. Правильная осанка формируется в процессе роста организма в тесной связи с развитием движений. Осанка придает телу красоту и стройность, обеспечивает нормальную работу всего организма в целом. Неправильная осанка оказывает неблагоприятное влияние на работу внутренних органов: затрудняет работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, легких; уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, в результате может быть плохой аппетит, вялость, головные боли, быстрая утомляемость.

Признаки правильной осанки:

- умеренные изгибы позвоночника;
- лопатки параллельны и симметричны;
- плечи развернуты,
- ноги прямые с нормальными сводами стоп.

Виды неправильной осанки:

1. Сутулость - слабо развиты мышцы спины, плечи сведены кпереди, грудная клетка уплощена, голова и шея наклонены вперед, живот выпячен. Провоцируют сутулость: плохое зрение, неудобная одежда, неправильно подобранная мебель.

2. Сколиоз - искривление позвоночника в боковой проекции (приобретенный) или смещение одного из позвонков относительно центральной оси (врожденный). Сопровождается асимметричным положением лопаток, плеч, костей таза. Приобретается сколиоз при ношении тяжестей в одной руке, при неправильной посадке, неудобной позе во время сна.

3. Плоскостопие - уплощение стопы. Возникает при ослаблении мышц и связок, поддерживающих свод стопы. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный край, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивает упругость походки, хорошее кровообращение. Плоскостопие может быть врожденным, но чаще приобретается в течение жизни:

- в результате рахита;
- при слабом физическом развитии;
- при тучности;
- при раннем хождении;
- при ношении мягкой обуви без каблука;
- при травмах мышц, связок.

Нарушения осанки чаще наступают у детей с плохо развитой мускулатурой.

Для того чтобы избежать нежелательных изменений со стороны костно-мышечного аппарата, необходимо помнить, что залогом правильной осанки является хорошее физическое развитие. "Требовать от детей старческой чинности и неподвижности все равно что придерживать маятник рукой и ожидать, чтобы часы нормально ходили" - эти слова Ш. А. Амонашвили очень точно отражают значение двигательной активности для детского организма. Родителям нужно помнить, что только в движении развивается мышечная система, укрепляются кости, формируется правильная осанка. Мышечная работа связана с нервной системой, способствует ее развитию. Недаром движения доставляют детям столько радости.

Профилактика нарушений осанки:

1. Жесткая постель.
2. Подбор мебели по росту.
3. Удобная одежда.
4. Достаточное пребывание на свежем воздухе.
5. Ходьба босиком по песку, траве, гальке.
6. Обувь по размеру, на эластичной подошве, на небольшом каблуке, с фиксированной пяткой.
7. Полноценное питание.

Нарушения осанки у детей пяти - семи лет встречаются редко, за исключением врожденных патологий, но слабые мышцы, неграмотная организация деятельности детей провоцируют нарушения осанки в будущем. Появившиеся в детстве незначительные нарушения могут привести к образованию стойких деформаций костной системы.

В последние годы наблюдается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время проводят у телевизора или за компьютером, предпочитают активным занятиям рисование, лепку. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения - одна из важнейших потребностей детского организма, которую родители часто стремятся исключить. Двигательная активность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет влияние отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: "Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай".

После пяти лет ребенок способен к систематическим занятиям не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи и др.) Для сохранения правильной осанки и укрепления мышечного корсета особенно эффективны плавание и танцы. Дети легко переносят и значительные физические нагрузки в ходьбе, беге, играх и др. Нельзя забывать и об утренней гимнастике - самом эффективном способе разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. А надо-то для этого всего 10 минут!

Даже если ребенок нездоров, разумно выполнять с ним облегченную утреннюю гимнастику, уменьшив число упражнений, частоту их повторения, исключив наиболее сложные упражнения на время болезни.

Чтобы малыш сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого рекомендуется вносить в игры элементы соревнования, борьбу за "призовые места". Можно использовать любимые детьми игровые упражнения. Дошкольники любят повиснуть на двери, дереве, охотно кружатся на вытянутых руках, качаются на качелях, стремятся побалансировать на поребрике, узкой дощечке, попрыгать через скакалку, залезть на дерево. Эти моменты нельзя оставлять без внимания. Желательно оборудовать и домашний стадион. В дверном проеме можно прикрепить перекладину, а на нее подвешивать гимнастические кольца, боксерскую грушу и другие снаряды. В качестве снарядов следует использовать и обычную мебель. Например, множество упражнений можно проделать с помощью обыкновенного стула. Два стула могут послужить для ребенка параллельными брусьями, а если на их сиденья положить палку, то дети смогут подтягиваться лежа.

В шесть-семь лет дети легко осваивают такие увлекательные игры, как бадминтон и теннис. Эти игры развивают силу мышц рук и ног, глазомер, координацию движений, важно только освоить правильную позу, умение легко передвигаться по игровой площадке, правильно держать ракетку, жонглировать воланчиком или мячиком.

Нельзя не остановиться и на таких распространенных снарядах, как скакалка и мяч, которые великолепно развивают силу мышц, координацию движений, доступны и легки в освоении. С этими предметами легко организовать и игры-соревнования.

Ребенка нужно научить перекладывать и перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать его на разную высоту, ловить мяч сначала двумя, а затем одной рукой. Усложняя это упражнение, можно предложить ловить мяч после выполнения дополнительных движений (хлопка, поворота, приседания). Игры с маленьким мячом укрепляют кисть и пальцы, особенно эффективно упражняют в противопоставлении большого пальца остальным, что очень важно для подготовки кисти к письму. К семи годам кисть окостеневает, что свидетельствует о возможности систематического обучения в школе. Кроме этого, для подготовки руки к письму можно порекомендовать плетение из шнурков, тесьмы, выкладывание мозаики, штриховку, рисование по трафаретам, лепку, обрывание бумаги по контуру и т. д.

Дети очень любят походы с родителями за город, в лес, даже в соседний сквер. Необязательно ехать или идти далеко. Прогулка может начинаться рядом с домом, но каждый раз надо идти к чему-то новому, чтобы детям было интересно и поход запомнился им.

Ребенок шести-семи лет может пройти за день 8-10 километров. Важно только следить за тем, чтобы он не переутомился. Признаками переутомления являются вялость, общее недомогание, головная боль, побледнение кожных покровов. Во избежание переутомления через каждые полчаса следует делать остановки, чтобы ребенок мог попрыгать, побегать, порезвиться.

В походе детей следует приучать ходить правильно - размашистым пружинистым шагом со свободными движениями рук. Если на пути встретится неглубокая канава, можно разрешить перепрыгнуть через нее, а если упавшее дерево - не только перепрыгнуть, но и пройтись по нему. Полезно вырабатывать у детей навыки метания, для чего можно организовать бросание шишек, палочек, камешков в цель. Эти действия развивают глазомер, ловкость, сноровку. Хороши упражнения с лазанием на деревья, откосы. Они воспитывают решительность. На привале целесообразно привлекать детей к оказанию посильной помощи (набрать хворост, накрыть "стол", собрать мусор и др.). Легкие царапины и синяки, которые могут получить дети, - не беда, зато ребенок учится ловкости, отваге, начинает чувствовать уверенность в своих силах. Родителям не помешает на всякий случай захватить с собой йод, бинт, пластырь и обязательно предусмотреть, чтобы на обратный путь остался запас питья, так как дети плохо переносят жажду.

При организации двигательной активности важно помнить, что нагрузка должна быть строго дозирована, так как чрезмерная нагрузка может привести к нежелательным результатам, например, перегрузке сердечно-сосудистой системы.

Девочкам-дошкольницам нельзя разрешать поднимать тяжести, прыгать с большой высоты, особенно носить маленьких детей. Такие нагрузки могут повлечь смещение органов малого таза, что в дальнейшем способствует развитию гинекологической или акушерской патологии.

Мальчикам - избегать упражнений с исходным положением "пятки вместе - носки врозь" и очень тесных плавочек или брюк, так как это приводит к сдавливанию мошонки и нарушению ее кровообращения, что в конечном итоге может спровоцировать бесплодие.

Движение - это фактор здоровья.

**Гиподинамия** - болезнь, вызванная нарушением функций организма (нарушения опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. У детей, страдающих гиподинамией, чаще регистрируются травмы (на 30-40 процентов), в три - пять раз выше заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями. Интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

В скелете детей старшего дошкольного возраста сохраняется преобладание хрящевой ткани, кости легко деформируются, поэтому необходимо укреплять мышцы: сильная мышца стимулирует рост кости. Особенно важно укреплять мышцы позвоночника и грудной клетки (мышечный корсет), так как состояние позвоночного столба влияет на работу всего организма. Нарушение функций позвоночника приводит к фарингиту, туберкулезу, ларингиту, воспалению почек, мочевого пузыря и других органов. Эту зависимость обнаружил еще Гиппократ в V веке до нашей эры.

Залог правильной осанки - хорошее физическое развитие; только в движении развивается мышечная система, укрепляются кости, формируется правильная осанка.

Следует помнить, что физическая нагрузка должна строго дозироваться, так как избыток двигательной активности легко приводит к развитию патологий как скелета, так и всего организма. Прежде чем записать ребенка в секцию, необходимо посоветоваться с врачом. Для здоровья наиболее полезны такие виды спорта, как плавание, коньки, танцы.

**Влияние двигательной активности на интеллектуальное развитие детей пяти - семи лет.** "Недостатки воспитания бывают весьма различны. Так, например, раннее и чрезмерное напряжение умственных способностей препятствует надлежащему физическому развитию организма и составляет начало душевной и телесной его слабости в будущем, а следовательно, может спровоцировать заболевание. Еще вреднее действует непомерная строгость и несправедливость в обращении с детьми, беспрестанные упреки и унижение их самолюбия и вообще всех радостных проявлений их чувств. Тогда рано уже развивается у детей постоянное душевное болезненное состояние, препятствующее нормальному на них влиянию всех впечатлений внешнего мира". Эти слова были произнесены профессором кафедры психиатрии Петербургской медико-хирургической академии И. М. Балинским в 1859 году! А насколько актуальны они сейчас?

Выявлена непосредственная связь между подвижностью и интеллектом. Двигательный режим ребенка определяет его производительность и работоспособность. Движение - органическая потребность ребенка, поэтому детей нельзя наказывать неподвижностью. Движения способствуют познанию окружающего, поэтому чем меньше ребенок двигается, тем больше вероятность нервно-психических расстройств.

Двигательная активность - основа жизни. Она является генетически обусловленной биологической потребностью, необходимой для нормального развития и жизнедеятельности. Эта потребность должна быть удовлетворена, как любая другая потребность (например, в пище, воздухе, сне, воде, отдыхе).

Если у взрослых нарушения, вызванные гиподинамией, обратимые, то есть их можно ликвидировать с помощью тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии не компенсируется. При недостаточной двигательной активности угнетаются биохимические процессы, и в первую очередь в клетках головного мозга. "Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению" (К. М. Сеченов).

**Пищеварительная система**

Питание детей определяется уровнем развития пищеварительного тракта. К семи годам органы пищеварения функционируют практически как у взрослого. Остается несовершенной барьерная функция печени и высокая проницаемость слизистой желудка и кишечника для ядов, а также низкая активность бактерий толстого кишечника. Поэтому предъявляются особые требования к пищевому рациону детей старшего дошкольного возраста.

Во многих семьях за питанием детей этого возраста начинают следить менее тщательно, в результате чего могут возникнуть нарушения аппетита. Этому способствует возможность "перехватить" пирожок или бутерброд в промежутках между приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды.

Для улучшения аппетита рекомендуется давать сырые овощные салаты с растительным маслом, так как они стимулируют выработку желудочного сока, улучшают перистальтику (сокращение) кишечника; вареную свеклу, малосольные огурцы, которые обладают легким желчегонным действием, что тоже возбуждает аппетит. Рекомендуется проводить стимулирующую терапию: прогулки на свежем воздухе, игры с водой, занятия физкультурой. Пища всегда будет съедена с удовольствием, если ребенок сам принимал участие в ее приготовлении. В весенне-летний сезон ребенку необходимо давать рубленую зелень (1 чайную ложку) ежедневно.

Очень полезны детям и такие незаслуженно забытые овощи, как репа, горох, бобы, тыква, редиска, и ягоды: смородина, земляника, черника, жимолость, малина, облепиха, плоды шиповника. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы в оптимальном количестве. Единственное, нужно приучить ребенка обязательно мыть овощи и ягоды и есть их чистыми руками, чтобы избежать заражения глистами. Подобное заражение опасно тем, что у детей понижается сопротивляемость организма другим болезням, они часто простужаются и подолгу болеют; попадая в кровь, яды глистов могут вызвать аллергические реакции или поразить нервную систему (ребенок становится вялым или гиперактивным, легковозбудимым, иногда страдает интеллект).

Важно не только то, что ребенок ест, но и как он ест, обстановка во время еды. Недаром у любого народа так много пословиц и поговорок о еде: "Хлеб на стол - и стол престол, хлеб со стола - и стол доска", "Кто долго жует, тот долго живет" и др. Очень важен эмоциональный комфорт во время приема пищи, а вспомните, как часто воспитание ребенка происходит во время обеда или ужина.

**Правила здорового питания за столом:**

1. За столом исключить все воспитательные и соревновательные моменты!
2. Научить ребенка тщательно жевать. Во время жевания пища измельчается, а это снижает нагрузку на желудок: при жевании вырабатывается слюна, которая расщепляет углеводы. Даже сок или молоко нужно предлагать детям за столом и не торопить их.
3. Поить ребенка за 20 минут до еды, чтобы обеспечить организм водой, которая входит в состав слюны и желудочного сока.
4. Стремиться к тому, чтобы в рационе ребенка преобладала натуральная пища, выращенная в том районе, где живет ребенок Избегать консервантов, красителей, стабилизаторов.
5. Избегать переедания, повышенной калорийности пищи.

**Почему ребенок плохо ест:**

1. Недостаток ферментов в организме.
2. Невкусно (пища пресная, безвкусная, однообразная).
3. Вследствие заболеваний желудочно-кишечного тракта.
4. Отрицательные условные рефлексы (психологический комплекс):
- воспитывают за столом;
- заставляют есть силой;
- угнетают, подавляют;
- страхи (боязнь нового, неизведанного).

**Что влияет на формирование здорового аппетита:**

1. Стимулирующая терапия (прогулки, игры с водой, подвижные игры).
2. Эстетика оформления приема пищи (вкусовой анализатор связан со зрительным - вспомните, как меняются вкусовые ощущения в темноте).
3. На вкусовые ощущения влияет музыка, изменяя их как в положительную, так и в отрицательную сторону.
4. На аппетит влияет состояние кожи: во время холода, жары, при тесной одежде и обуви, при заболеваниях кожи аппетит снижается.
5. Увеличивает аппетит использование естественных стимуляторов: зелени, малосольных огурцов, свеклы, кислого питья, способствующих образованию желудочного сока.

Для нормального развития нельзя заставлять ребенка есть пищу, которая кажется ему невкусной, так как организм обладает верным инстинктом относительно того, что ему вредно. Ребенку нужно помогать развивать вкус к простой и здоровой пище, питательной и аппетитной, но свободной от бесполезных добавок. Если ребенок не может съесть всю порцию, лучше положить на тарелку меньше еды, чтобы ребенок съел все, - возможно, он даже попросит добавки. Большая порция пугает ребенка.

Нельзя использовать еду как средство принуждения или наказания. Это может вызвать стойкое отвращение к пище.

Постоянное употребление жевательной резинки вначале тонизирует, а потом истощает вкусовой анализатор, создает патологии полости рта, искажает естественную мимику.

Работа органов пищеварения идет под контролем нервной системы, поэтому любые волнения, стрессы легко вызывают изменения в работе желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, отказ от пищи и т. д.).

На шестом году жизни начинается такой важный этап в развитии ребенка, как смена молочных зубов постоянными. Смена зубов - это физиологический сигнал о готовности ребенка к школьному обучению, один из этапов биологической зрелости организма. Постоянные зубы - это свидетельство того, что желудочно-кишечный тракт готов к работе в режиме взрослого человека.

Зубы требуют особого ухода - регулярной чистки и полоскания. И если ребенка не научили чистить зубы в более раннем возрасте, то с пяти до семи лет это сделать еще не поздно. У зубов есть друзья и враги среди продуктов. Друзья - это сырые овощи и твердые фрукты, при их жевании очищается эмаль, укрепляются десны, улучшается кровообращение зубов, правильно формируется костная основа челюстей. Враги - сладости и мучные изделия, их крошки - отличная питательная среда для микробов, разрушающих зубную эмаль. Поэтому после сладостей, десерта нужно обязательно полоскать рот. Способствует разрушению эмали употребление горячей пищи после холодной или наоборот: от разницы температуры эмаль трескается. Врагом зубов являются также орехи в твердой скорлупе, которая механически травмирует эмаль.

На седьмом году жизни активно растет поджелудочная железа, изменяется ее функциональное состояние, поэтому возможно расширение диеты детей седьмого года жизни.

**Значение основных питательных веществ**

Для полноценного питания детям необходимы органические вещества: белки, жиры, углеводы, витамины - и неорганические: минеральные соли и вода.

**Белки.** Белки являются основным строительным материалом организма, входят в состав гормонов, ферментов, транспортируют кислород (гемоглобин), входят в состав антител, то есть участвуют в образовании иммунитета. Недостаток белка в пище нарушает жизнедеятельность организма (возможна задержка роста, развития), является причиной малокровия, снижения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Суточная потребность детей пяти - семи лет в белке - 3,5 грамма на 1 килограмм веса.

Белковый набор каждого человека строго уникален и специфичен, между тем многообразие белков обеспечивают 20 аминокислот, 8 из них считаются незаменимыми, то есть должны поступать с пищей (мясо, молоко и молочные продукты, яйца), 12 аминокислот могут синтезироваться в организме.

**Жиры.** Жиры входят в состав клеточной мембраны (оболочки), при недостатке жиров в организме клетка становится уязвимой для ядов, а полезные вещества выходят из клетки, то есть нарушается постоянство внутреннего содержимого клетки. Жиры являются источником энергии в организме: при расщеплении 1 грамма жиров образуется 9,1 килокалории тепла. Жиры растворяют витамины и выполняют роль тепловой и механической изоляции, то есть защищают организм и отдельные органы.

Дети пяти - семи лет должны получать с пищей 3,5 грамма жира на 1 кг веса тела, причем около 70 процентов должно приходиться на жиры животного происхождения (сливочное масло) и примерно 30 процентов - на растительные жиры (подсолнечное масло).

Избыток жиров вреден для организма, так как ведет к отложению жировой ткани под кожей и около внутренних органов (сердце, почки).

**Углеводы.** Являются основным источником энергии и способствуют утилизации организмом белков и жиров. Потребность организма пяти-семилетних детей в углеводах - 14 грамм на 1 килограмм веса. У детей более полное и быстрое усвоение углеводов и большая устойчивость к избытку сахара в крови.

**Вода.** Является строительным материалом, катализирует все обменные процессы, участвует в регуляции температуры тела. У семилетних детей вода составляет 70 процентов от веса тела, у взрослых - 50-60 процентов. Высокое содержание воды в организме детей связано с большой интенсивностью обменных реакций, с быстрым ростом и развитием, усиленным потоотделением и потерей воды через почки. Поэтому важно соблюдать питьевой режим.

**Минеральные вещества** - необходимый компонент питания. Микроэлементы являются тонкими регуляторами обменных процессов.

Соединяясь с белками, они служат материалом для образования ферментов, гормонов, витаминов. Недостаток минеральных веществ приводит к нарушению обменных реакций детского организма, его роста и развития. Микроэлементы содержатся в натуральных продуктах, особенно ими богаты овощи, фрукты, листовая зелень, мясо, молочные продукты.

**Витамины** - органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности. В настоящее время известно около 80 витаминов, которые участвуют в обменных процессах, клеточном дыхании, кроветворении, оказывают влияние на состояние кожных покровов и слизистых оболочек, на проницаемость кровеносных сосудов, остроту зрения, усиливают сопротивляемость организма инфекциям, регулируют усвоение организмом минеральных солей.

По содержанию витаминов в организме выделяют три состояния:

- гиповитаминоз - недостаток витаминов в организме, который легко восстанавливается при введении в рацион ребенка продуктов, богатых витаминами;

- авитаминоз - полное отсутствие витаминов в организме, что приводит к таким серьезным заболеваниям, как цинга, бери-бери, куриная слепота, но при обогащении рациона витаминами это состояние быстро проходит;

- гипервитаминоз - избыток витаминов в организме. Это самое неблагоприятное состояние организма, так как вывести витамины значительно труднее, чем ввести.

Родителям нужно быть очень осторожными при использовании витаминов, особенно искусственной природы (витаминные драже).

Различают витамины жирорастворимые (А, Д, Е, К) и водорастворимые (С, группы В, РР). Особенно опасен гипервитаминоз жирорастворимых витаминов. Поэтому витаминную терапию следует применять только под наблюдением врача и ни в коем случае не допускать передозировки.

Организм способен синтезировать только витамин Д (в коже, под действием солнечных лучей) и витамин К (в толстом кишечнике). Остальные витамины должны поступать с пищей.

**Витамин А** содержится только в продуктах животного происхождения: печени, рыбьем жире, молоке и молочных продуктах, яйце. В растительных продуктах: моркови, тыкве, мандаринах, томатах - содержится каротин (провитамин витамина А), который может превращаться в витамин А и усваиваться организмом только в сочетании с жирными кислотами (сметана, сливочное или растительное масло).

Биологическое действие витамина А в организме заключается в следующем:

1. Поддержание нормального состояния сетчатки глаза (цветовое зрение).
2. Поддержание и регуляция состояния кожи и ее производных (ногтей, волос, слизистых оболочек).
3. Регуляция некоторых видов обмена веществ.

При А-витаминной недостаточности, которая встречается редко, могут возникнуть нарушения зрения, анемия (малокровие).

**Витамин Д** содержится в печени трески, сливочном масле и желтке куриного яйца, также может синтезироваться в коже фотохимическим путем - под влиянием ультрафиолетового облучения.

Биологическое действие витамина Д связано с поддержанием уровня кальция и фосфора в организме, минерализацией костной ткани.

При недостатке витамина Д в организме развивается рахит, у детей старшего дошкольного возраста рахит развивается крайне редко, только в том случае, если ребенок совершенно не бывает на солнце.

Витамин Д наиболее токсичен из всех жирорастворимых витаминов. При его гипервитаминозе изменяются функции печени и почек, усиливается всасывание кальция в кишечнике, что приводит к судорогам, остеопорозу; возникает потеря аппетита, нарушение сна, рвота, сильная жажда, увеличивается печень и селезенка, может наблюдаться сильное возбуждение или депрессия.

**Витамины группы В** (В1, В2, В3, В6, В12 и др.) широко распространены в природе. В больших количествах они содержатся в дрожжах, горохе, печени, мясе, орехах, яйце, ржаной и пшеничной муке грубого помола. До 30 процентов витаминов группы В разрушается при тепловой обработке. Потребность в витаминах группы В резко возрастает при физических нагрузках, при понижении температуры окружающей среды, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени.

Биологическое действие. **Витамин В1**, контролирует процессы энергообразования и биосинтез веществ живой клетки.

Недостаток витамина В1, характеризуется повышенной раздражительностью, плохим сном, рассеянностью, забывчивостью, но у старших дошкольников встречается редко. Иногда В1-гиповитаминоз характеризуется болями в животе, склонностью к рвоте, секреторными расстройствами. К числу ранних симптомов недостаточности витамина B1 относятся изменения языка, он становится суховатым, темно-красного цвета с маловыраженными сосочками. Также могут быть изменения со стороны нервной системы: дети капризны, быстро утомляются, плаксивы.

**Витамин В2** связан с обменом белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот и витаминов, защищает сетчатку глаза от избытка ультрафиолетовых лучей, влияет на остроту зрения, участвует в обеспечении иммунитета и обезвреживании (детоксикации) канцерогенных веществ. Установлено влияние витамина В2 на процессы роста и регенерации.

Недостаток витамина В2 проявляется в поражении губ: они бледнеют, появляются ярко-красная кайма на линии смыкания губ и поперечные трещины на губах (хейлоз), в просторечье это проявление называют "заеды". Может развиться стоматит (воспаление слизистой рта). Также наблюдаются нарушения зрения и конъюнктивиты (воспаления слизистой глаза).

**Витамин В12** участвует в синтезе аминокислот, активизирует работу печени.

Недостаток витамина В12 у детей встречается редко, причина чаще всего заключается в кишечном дисбактериозе. Проявляется гиповитаминоз В12 в анемии, бледности кожи, увеличении селезенки.

При гипервитаминозе (избытке) витаминов группы В развивается склонность к аллергическим реакциям, ухудшаются функции печени, может наблюдаться головокружение.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) содержится в печени, мясе, злаках, зеленом горошке, дрожжах. Кроме того, возможен синтез витамина РР бактериальной флорой кишечника человека.

Биологическое действие. Витамин РР участвует в окислительно-восстановительных процессах как активатор, регулирует моторную и эвакуаторную функцию всего желудочно-кишечного тракта, повышает активность поджелудочной железы, усиливает антитоксическую функцию печени.

При недостатке витамина РР наблюдается шершавая кожа (пеллагра) и диарея (понос). Пеллагра сопровождается нарушениями функций нервной системы: у детей наблюдается депрессия, астения, нарушение тактильной и болевой чувствительности, может быть ослабление памяти и зрения и даже галлюцинации.

**Витамин С**, или аскорбиновая кислота, в значительных количествах содержится в продуктах растительного происхождения: плоды шиповника, капуста, лимоны, апельсины, зеленый лук, черная смородина, земляника, клюква, зеленые яблоки. В организме не синтезируется и разрушается при тепловой обработке и хранении. Единственный продукт, в котором витамин С не разрушается, а может даже накапливаться, - квашеная капуста, поэтому она обязательно должна присутствовать в рационе детей ранней весной.

Биологическое действие. Витамин С регулирует окислительно-восстановительные процессы и углеводный обмен, участвует в процессах свертывания крови, в регенерации (восстановлении) тканей и в образовании гормонов, нормализует проницаемость капилляров.

Гиповитаминоз витамина С проявляется в явной и скрытой формах. Скрытый С-гиповитаминоз характеризуется жалобами на вялость, быструю физическую и умственную утомляемость, может быть снижение сопротивляемости организма инфекциям. При явном гиповитаминозе наблюдается ломкость капилляров, появление синяков при незначительных ушибах, кровоточивость десен при чистке зубов, повышенная заболеваемость.

При гипервитаминозе витамина С, который возникает в результате длительного применения витамина, наблюдается бессонница, беспокойство, чувство жара и снижение сопротивляемости организма инфекциям.

Наблюдения показали, что наиболее эффективны витамины, получаемые с пищей, а не искусственно синтезированные. Витамины, содержащиеся в продуктах питания, быстро разрушаются под действием высокой температуры, при хранении и при взаимодействии с металлом, поэтому овощные и фруктовые салаты нужно готовить сразу перед употреблением и долго не хранить.

Одним из важнейших условий успешного физического и умственного развития детей старшего дошкольного возраста, высокой работоспособности и выносливости, хорошей сопротивляемости к различным видам патологии является ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе, учет повышенных энергетических трат детей в связи с процессом ускорения темпов физического и психического развития.

Суточный объем пищи детей пяти - семи лет достигает 1800-2000 миллилитров. Супа ребенок может съесть 250 миллилитров, столько же каши или пюре на завтрак или ужин, до 80 граммов возрастает порция мяса или рыбы и до 100 граммов - гарнира. Важно обращать внимание на объем подаваемых блюд. Если рацион будет достаточным по калорийности и содержанию основных пищевых ингредиентов, но порции малы по объему, у ребенка не будет чувства насыщения. Большой объем низкокалорийных блюд приводит к растяжению желудка, что снижает его тонус, неблагоприятно влияет на секреторную деятельность и в конечном итоге может стать причиной заболевания желудка. Суточная норма хлеба в этом возрасте 150-170 граммов, хлеб должен присутствовать и черный и белый.

Более разнообразным в этом возрасте становится меню, в которое включаются поджарки, отбивные котлеты, допускается копченая рыба, ветчина, заливное мясо.

Следует учитывать, что все рекомендуемые нормативы являются ориентировочными. А индивидуальная потребность детей даже одного и того же возраста в пище может значительно различаться в зависимости от темпов роста, пола ребенка, его индивидуальной конституции.

**Кожа**

Состояние кожи во многом зависит от состояния нервной системы и от работы внутренних органов.

Функции кожи у детей старшего дошкольного возраста такие же, как у младших детей и у взрослых:

1. Защитная - кожа не только покрывает организм, но и вырабатывает лизоцим, особый фермент, который губительно действует на микробы; под действием лизоцима на чистой коже погибает до 80 процентов микробов. Роль гигиены!

2. Выделительная - в коже имеются сальные и потовые железы, выводящие из организма лишнюю воду с растворенными в ней шлаками и токсинами. Например, токсины гриппа выводятся только через потовые железы.

3. Регуляция температуры тела - сосуды, расположенные в толще кожи, сужаются под действием низких температур, кровь приливает к внутренним органам, они начинают усиленно работать, и температура тела остается постоянной, а при высокой температуре воздуха сосуды расширяются и лишнее тепло выходит из организма, при этом температура тела остается неизменной. К пяти годам терморегулирующая функция совершенствуется, а к семи становится почти как у взрослого.

4. Орган осязания - в коже расположены нервные окончания, благодаря которым мы можем обследовать предметы на ощупь, хотя к семи годам дети легко могут определить качество предмета на глаз.

5. Место образования витамина Д, который регулирует усвоение организмом фосфора и кальция, один из немногих витаминов, способных синтезироваться в организме.

6. Депо крови.

Дети шести-семи лет становятся более самостоятельными, активно знакомятся с предметами окружающего мира, общаются с животными. При этом загрязняются руки, пыль остается на лице, теле. А кожа у детей этого возраста еще тонкая, нежная, легкоранимая, поэтому нуждается в тщательном и систематическом уходе.

Дети этого возраста вполне способны самостоятельно заботиться о чистоте кожи, соблюдать гигиенические правила. Родителям целесообразно познакомить детей с предметами личной гигиены, научить, какими предметами можно делиться с другими, а какими - нет. Предметами интимной гигиены являются зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце, тапочки, носки, носовой платок, панамы, косынки и шапки, у девочек - косметика. Чтобы дети следовали этому правилу, родителям самим необходимо его соблюдать.

В этом возрасте желательно ежедневно принимать душ, голову достаточно мыть один раз в неделю. Важно приучить ребенка часто и тщательно мыть руки, лучше с детским мылом. Мыть руки нужно не только перед едой или после туалета, а по мере загрязнения. Кстати, перед туалетом мытье рук не менее, а, возможно, более важно. По окончании любой трудовой деятельности необходимо обязательно мыть руки с мылом, а если они очень грязные, то и щеткой. Обязательно мытье рук после прогулки, особенно если ребенок ехал в транспорте. Сухую кожу рук можно смазывать детским кремом или специальным кремом для рук. В особом уходе нуждаются и ноги. Кожа ног должна быть сухой и чистой. Гигиеническая процедура мытья ног великолепно сочетается с закаливающей процедурой.

Производными кожи являются волосы и ногти, которые также требуют особого ухода. Ногти необходимо обрезать по мере отрастания, заусеницы прижигать настойкой йода. Через грязные, неухоженные ногти может произойти самозаражение яйцами остриц или аскарид.

Волосы моют специальным шампунем или мыльной пеной не чаще одного раза в 7 дней, если мыть часто - смывается кожное сало и сальные железы начинают активизировать свою деятельность, что приводит к повышенной жирности волос. Если волосы очень сухие - рекомендуется втирать в кожу головы репейное масло. Девочкам лучше избегать тугих причесок и металлических заколок, так как они нарушают состояние волосяной луковицы, расшатывают ее, что приводит к выпадению волос. Лучшее укрепляющее средство для волос - массаж головы или расчесывание волос расческой из натурального материала, но не металла.

По словам доктора А. Залманова, кожа является зеркалом работы внутренних органов. Если у ребенка плохая кожа: сухая, шелушащаяся, землистого оттенка, необходимо полное обследование у педиатра. Чаще всего провоцируют плохое состояние кожи болезни желудочно-кишечного тракта. Плохие волосы и ногти также свидетельствуют о неблагополучии в организме.

Причины плохого состояния кожи и ее производных:

1. Угнетенное состояние нервной системы.
2. Плохое кровоснабжение головы (тугие воротнички, тесные футболки, рубашки).
3. Плохое питание (несбалансированный рацион).

Воздействия на кожу влияют и на состояние внутренних органов, поэтому для оздоровления организма ребенка эффективно будет применение закаливающих процедур.

**Закаливание** - система оздоровительных мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов и совершенствующая резервные возможности организма. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчив не только к резким изменениям температуры, но и к простудным заболеваниям и другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, работоспособностью.

В 1899 году врач И. Р. Тарханов говорил о закаливании как эффективном средстве укрепления здоровья. Скандинавские страны традиционно занимают лидирующие позиции в мире по показателям здоровья, потому что в этих странах большинство семей культивируют здоровый образ жизни.

На Руси закаливание было популярно издавна. В наше время часто встречаются крайности:

1. Организация пассивной защиты от простуды.
2. "Радикальные" меры - их сторонники предлагают использовать для закаливания детей сильные холодовые факторы.

И та и другая крайности опасны. Пассивная защита, кутание ребенка приводит к тому, что организм не тренирует свои резервные возможности и любое незначительное переохлаждение вызывает серьезное заболевание. "Радикальные" меры опасны тем, что у детей даже седьмого года жизни недостаточно сформированы процессы терморегуляции, сверхсильные нагрузки вызывают перестройку в состоянии всех физиологических систем, наиболее уязвимы нервная система и почки. Эффективным может быть только грамотно организованное закаливание, с соблюдением принципов закаливания.

Факторы закаливания: воздух, вода, солнце. Эти факторы воздействуют на рецепторы кожи, откуда импульсы поступают в нервную систему. Одновременно происходит тренировка сосудистого аппарата кожи. Просветы кровеносных сосудов под действием холода сужаются, и кровь приливает к внутренним органам, которые начинают активно работать.

У здорового закаленного ребенка в организме существует температурный баланс, проявляющийся в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды. Это происходит за счет изменений в соотношении интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. У незакаленных детей теплоотдача может превышать теплопродукцию, что ведет к снижению температуры, особенно в области миндалин и носа, а охлаждение активизирует жизнедеятельность так называемых условно патогенных микробов, в результате чего развивается острое респираторное заболевание.

**Принципы закаливания (по Сперанскому):**

1. Постепенность. Заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать летом, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность к его внешнему раздражителю снова повышается. Один раз в день - система, один раз в неделю - тоже система.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дадут нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, облегченная одежда и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями, трудовой деятельностью, так как активные движения вызывают потребность в глубоком дыхании, что увеличивает жизненную емкость легких. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время - с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей. В зависимости от состояния здоровья детей закаливание может проводиться по полной программе или в щадящем режиме. Детей, имеющих хронические заболевания, закаливать только под руководством врача.

6. Активное положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Закаливание проводится только на фоне абсолютного здоровья!

**Умывание** как закаливающая процедура. Ежедневное умывание по утрам с гигиенической целью при определенной организации может оказать и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно снижают и доводят до того, что дети умываются только холодной водой из-под крана. Увеличивается площадь умывания (руки до локтей, шея, область декольте и обязательно уши). При подмывании температуру воды можно снизить до 22- 24 градусов.

**Чистка зубов** состоится как закаливающая процедура, если использовать холодную воду (18-20 градусов) и активно полоскать горло.

**Ножные ванны** также являются хорошим закаливающим средством. Как известно, переохлаждение ног приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, усиливается. Мытье ног холодной водой способствует закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются хорошей профилактикой плоскостопия.

Великолепной закаливающей процедурой, к сожалению незаслуженно забытой, является **сон на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.**

Для закаливания горла можно использовать мороженое, но нужно помнить, что порция должна быть небольшой (50-70 граммов), а мороженое - мягким и обязательно пломбир, так как при приготовлении молочного или сливочного мороженого используют воду, а замороженные кристаллы воды могут травмировать нежную слизистую глотки.

**Одежда как фактор закаливания.** Необходимо учитывать два фактора: покрой и качество ткани. Крой должен быть свободным, не стесняющим движений, но и не слишком просторным, ткани использовать только воздухопроницаемые, натуральные. Если ткань не пропускает воздух, нарушается тепло- и воздухообмен, ребенок обильно потеет, но пот не впитывается тканью, остается на коже, вызывая ее раздражение.

**Обувь** нужно подбирать строго по размеру, на эластичной подошве и небольшом каблучке, обязательно с фиксированной пяткой, так как стопа окостеневает только к одиннадцати годам и слишком свободная обувь (сланцы, шлепки) могут спровоцировать растяжение связок голеностопного сустава или плоскостопие. Для повседневной носки не рекомендуется резиновая или лакированная обувь, так как она обладает плохой воздухопроницаемостью и гигроскопичностью. Летом предпочтительнее обувь из текстильных материалов. Носки менять ежедневно, чтобы избежать грибковых поражений кожи.

Необходимо разрешать ребенку ходить босиком; если даже летом нет возможности бегать босиком по траве, можно нарвать траву и использовать ее в качестве стелек. Особенно полезны полынь, мокрица, мать-и-мачеха, лопух.

**Особенности нервно-психического развития**

Первые шесть лет мозг растет очень активно, увеличивается количество извилин, меняется их топография, форма. К семи годам теменно-затылочные структуры мозга, отвечающие за бытовые действия, практически сформированы. Развитие лобных долей, отвечающих за интеллект, логику, эмоции, начинается на шестом году жизни. С помощью лобных долей осуществляется сопоставление действующего раздражителя (то, что происходит сейчас) со следами прошлых впечатлений (то, что уже было). Поэтому детям пяти - семи лет можно задавать вопрос "почему?" или объяснять связи и зависимости, наблюдаемые между предметами и явлениями.

Например, перед дождем влажность воздуха высокая, мошкам трудно летать высоко, поэтому птицы, питающиеся насекомыми, летают тоже низко. Вывод: если птицы летают низко, значит, будет дождь. Но требовать от детей каких-то логических формулировок, выводов еще рано. Большое внимание нужно уделять накоплению сенсорного (чувственного) опыта, то есть при описании незнакомого предмета обязательно дать ребенку обследовать этот предмет, провести с ним какие-то действия, спросить, где можно его использовать. Сенсорный опыт способствует образованию связей между теменной и лобной долями коры, что положительно сказывается на развитии мозга и формировании способности к обучению.

Роль взрослых заключается в грамотно построенной работе с детьми, которая обязательно приведет к положительным результатам; если не учитывать особенности формирования и развития мозга, то у детей возникнут трудности при обучении в школе, могут даже образоваться патологии в развитии мозга.

**Для нервной системы старших дошкольников характерно:**

1. Высокая пластичность всего организма, особенно высшей нервной деятельности и психики, легкая обучаемость.
2. Богатые потенциальные возможности.
3. Взаимозависимость физического и психического развития.
4. Эмоциональное состояние ребенка очень сильно влияет на его отношение к окружающему миру.
5. Тонкая дифференцировка эмоций.
6. Потребность в разнообразной двигательной активности.
7. Потребность в общении с взрослыми и сверстниками.
8. Очень высокая познавательная активность.

К пяти годам у детей речь практически чистая (речевой аппарат сформирован, речевые центры оформлены), дети свободно оперируют понятиями, идет закрепление материала.

Увеличивается объем памяти, а скорость запоминания снижается.

К семи годам мозг детей функционально сформирован и способен осуществлять сложные умственные действия: обобщения, выявления причинно-следственных связей, дифференцировки, запоминания. Речь чистая, ребенок свободно оперирует понятиями, может одновременно говорить, действовать с предметами, следить за действиями других, оценивать эти действия. Но на фоне этих возможностей остается высокой функциональная истощаемость коры головного мозга: ребенок быстро устает, особенно от однообразной и неинтересной деятельности. Сложные занятия, особенно на фоне ограничения двигательной активности, в худшем случае могут вызвать органические повреждения клеток коры (особенно если ребенок приступает к систематическим сложным занятиям с пяти-шести лет); обычно повреждение корковых клеток не наступает, а наблюдается их функциональное перенапряжение. Такие функциональные расстройства высшей нервной деятельности получили название [неврозов](http://adalin.mospsy.ru/r_02_00/r_02_01e.shtml).

**Причины неврозов:**

1. Очень сложные задания, с которыми нервная система не может справиться. Парадокс в том, что взрослым это задание кажется легким и простым, потому что их кора имеет значительно большие возможности.

2. Задания не сложные, но однообразные, неинтересные, скучные.

3. Эмоциональный дискомфорт: ребенок боится, что не справится с работой, что его будут ругать, а возможно, и насмехаться над его неловкостью.

4. Перенапряжение корковых клеток, которое имеет место при систематическом утомлении, в обстановке постоянных запретов и вынужденных ограничений. Нередко "пусковым" моментом в возникновении невроза является словесный раздражитель: это может быть сравнение ребенка с кем-то из его сверстников, оскорбление, унижение.

Родители должны быть очень осторожны при выборе занятий и игр для ребенка. Подбирать их следует в соответствии с интересами ребенка; если ребенок капризничает, отвлекается, то не делать замечания, не принуждать, а лучше сменить деятельность: устал слушать сказку - предложите ему проиграть какой-то сюжет сказки. Другими словами, старайтесь интеллектуальную деятельность заменить двигательной активностью.

**К неврозам также приводят:**

5. Ссоры взрослых в семье.

6. Неровное отношение взрослых к ребенку (например, папа разрешает, а мама - нет).

7. Третирование ребенка другими детьми и взрослыми.

8. Физическое воздействие на ребенка.

9. Обилие информации, особенно получаемой через телевидение, компьютер. Нервная система не способна обработать весь поток информации, отличить реальность от виртуальности.

10. Нарушения сна. Во время сна мозг отдыхает, идет обработка информации и кратковременная память переходит в долговременную. При нарушениях сна этого не происходит.

11. Хронические заболевания. В процессе лечения ребенок испытывает нервно-эмоциональное воздействие, физическое (токи высокой частоты, ультразвук и др.), химическое (лекарственные препараты), биологическое (вакцины, сыворотки). Воздействие этих факторов не может не сказаться на работе нервной системы. Поэтому
лечить ребенка можно только под наблюдением врача, соблюдая все рекомендации.

12. Стрессовые ситуации. Организм тратит очень много сил на борьбу со стрессом (стресс - напряжение). Если стрессы возникают часто, то нервная система истощается, что провоцирует депрессию. Чаще это проявляется в гиперактивности: дети подвержены беспокойству, неуемности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны.

**Признаки неврозов:**

1. Капризы.

2. Быстрая утомляемость, вялость.

3. Навязчивые движения (подергивания головой, плечами, причмокивание, покашливание, однообразные повторяющиеся движения руками и ногами).

4. Страх темноты, одиночества.

5. Вегетативные реакции организма:

- усиленное слюноотделение,
- частые глотательные движения;
- нервный кашель;
- нервные рвоты,
- слезы без повода;
- снижение звучности голоса.

6. Заикание (логоневроз).

7. Нервные тики (непроизвольное сокращение мышц).

8. Говорение во сне.

9. Недержание мочи (энурез).

10. Отказ от пищи (анорексия вследствие потери аппетита).

Умение распознавать начало, истоки этого состояния, предотвратить и ликвидировать его вовремя - важнейшая задача взрослых. Расстройства нервной системы легче предупредить, чем лечить.

Создание благоприятных условий для разнообразной деятельности детей играет не менее важную роль для их оздоровления, чем все проводимые лечебные процедуры.

**Профилактика нервности:**

1. Исключить чрезмерные нагрузки.

2. Не предъявлять завышенные требования к ребенку.

3 Здраво оценивать реальные возможности и силы ребенка.

4. Всегда найти повод похвалить ребенка.

5. Грамотно организовывать отдых (сон, прогулки, смена деятельности).

6. Адекватно относиться к болезням ребенка (не перелечивать и не запускать).

Казалось бы, мероприятия очень просты, но польза для организма огромная.

Если все-таки вы заметили у ребенка хоть один признак, характерный для невроза, необходимо лечение. Оно может заключаться не только в консультации специалиста, но и в смене обстановки, рациональном питании (витаминизация и минерализация пищи), достаточном пребывании на свежем воздухе, занятиях спортом. Иногда достаточно просто поговорить с ребенком, рассказать примеры из собственной жизни, помочь ему посмотреть на ситуацию по-другому.