

Десять советов родителям будущих первоклассников

Из книги ЗАЧЕМ УЧИТСЯ ФИЗКУЛЬТУРЕ ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ. /В.В ЗАЙЦЕВА.

Совет 1. Если вам действительно дорого здоровье вашего ребенка, ни в коем случае не старайтесь уменьшить его школьную и внешкольную нагрузку за счет освобождения от занятий физкультурой и спортом. Если же в школе нет профессионального учителя физкультуры или хороших условий для занятий (например, нет спортивного зала или в нем одновременно занимаются два класса, нет стадиона для занятий на воздухе и т.п.), найдите способ компенсировать эти недостатки. Кстати, помощь ребенка по дому тоже физическая нагрузка, которая еще и позволяет «между делом» освоить многие полезные во взрослой жизни навыки, и чем раньше, тем успешнее. А еще совместное выполнение с ребенком домашних дел — это и время (которого всегда не хватает) общения, сближения, возможность узнать его получше.

Совет 2. Специалисты единодушны в том, что растущему организму¹ необходимо не меньше 8 часов физкультурных занятий в неделю, а оптимально — 1,5—2 часа физической активности в день. Из них занятия физкультурой в пределах школьного расписания дают всего 1,5 часа (два урока в неделю). Остальные часы нужно добирать самостоятельно за счет занятий дома в кружках, секциях, на прогулках. Если хотя бы часть этого времени вы проведете вместе с сыном или дочкой, это будет и полезное семейное общение, и вклад в сохранение здоровья ребенка и вашего тоже. При этом, пожалуйста, не забудьте любое занятие начинать с легкой разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к более интенсивной работе, а в последние 5—10 минут нужно плавно перейти с бега на ходьбу, с активной игры — на легкие дыхательные упражнения.

Совет 3. Отдых — это переключение с преобладающего вида деятельности на какую-то другую, а активный отдых значительно полезнее пассивного ничегонеделания. Чем больше «неподвижная» составляющая нагрузки человека вообще, а растущего тем более, тем нужнее активный отдых, отдых от неподвижной позы. Не надо противопоставлять занятия физическими упражнениями отдыху и развлечениям. Если вы не хотите сделать из своего ребенка мирового рекордсмена, такое противопоставление совершенно неверно. Физкультура, оставаясь серьезным делом, должна в то же время доставлять радость занимающемуся, а не быть для него тяжким бременем, потому что «нужно». Что действительно нужно, так это выбрать вид занятий по душе: волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, плавание, лыжи, теннис... И не беда, если в поисках любимого вида спорта ваш ребенок сменит пару-тройку спортивных секций. Пусть в каждой из них он освоит хотя бы «азы» правильной техники движений, двигательные навыки сохранятся и могут пригодиться в дальнейшем. А время, затраченное на физические упражнения, пойдет на пользу здоровью.

Совет 4. Нервная система, как мы уже говорили, очень чувствительна к заболеваниям, стрессам, физическим нагрузкам. Но она нуждается еще в защите другого рода. Ведь в период бодрствования, особенно у детей, нервная система испытывает огромную нагрузку из-за обилия информации. Поскольку научно-технический прогресс запретить невозможно, как и школьные уроки и домашние задания, выход один — рациональная организация труда и отдыха. Ритмичное чередование сна и бодрствования, работы и отдыха требует меньшего нервного напряжения, исключает спешку и перегрузки. Активный отдых к перерывам между учебными занятиями дает очень хороший результат, особенно если включает не просто беготню и игры, а упражнения под музыку, ритмическую гимнастику. Эти двигательные паузы эффективны не только в школе, но и дома. Приучите ребенка уделять 10—15 минут движения после каждых 40—50 минут умственной нагрузки.

Совет 5. Сон — важнейшее средство восстановления нервной системы и всей психоэмоциональной сферы после напряженного труда. Поэтому, какими бы важными ни были дела, сокращать время сна нельзя. Кстати, не зря в народе говорят, что дети растут во сне. Оказывается, гормона роста — соматотропина — больше всего вырабатывается в ночные часы, а значит, в это время происходит наиболее интенсивный рост тела. Сколько же времени надо спать ребенку? По мнению одного из крупнейших педиатров — академика А.Ф. Тура, продолжительность сна в 3—5 лет должна быть

около 12,5 часа, в 6—10 лет — 10,5 часа, а до 15 лет — не менее 8,5 часа. Конечно, эти цифры ориентировочные: продолжительность сна очень зависит от условий — свежего воздуха, тишины, удобной (но ни в коем случае не мягкой!) постели.

Совет 6. Одна из важнейших предпосылок успешного роста и развития ребенка — правильно организованное рациональное питание. Вы знаете, что содержание полноценных белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в суточном рационе ребенка должно соответствовать нормативам для его возраста. Чем младше ребенок, тем чаще он должен есть. Если дошкольникам рекомендуется 5-разовый прием пищи, то для школьников (да и взрослых тоже) желательнее 4-разовое питание. Согласно рекомендациям известного отечественного диетолога профессора К.С. Петровского, процентное распределение пищи, зависящее от ее энергетической ценности, в рационе младших школьников, занимающихся в первую и во вторую смену, должно быть различным. Первая смена: 1-й завтрак (8 ч) — 20% рациона, 2-й завтрак (11 ч)-20%, обед (15 ч)-35%, ужин (20 ч) - 25%.

Вторая смена: завтрак (8 ч 30 мин) - 20%, обед (12 ч 30 мин) -35%, полдник (16 ч 30 мин) — 20%, ужин (20 ч 30 мин) — 25%.

Как видно, медики предлагают растущему организму довольно плотный ужин (25% суточного рациона), который каждый желающий подрасти должен съесть сам, а не «отдавать врагу», как считалось еще совсем недавно.

И конечно, при всем сегодняшнем обилии полуфабрикатов и предприятий готового питания для ребенка лучше домашняя, не слишком зажаренная пища, не содержащая большого количества перца и других острых специй. А сделать ее аппетитной совсем не сложно, если красиво разложить на тарелке, украсить свежими овощами или фруктами. Ведь пища только в том случае будет действительно полезна, если ребенок получит удовольствие от ее вкуса и вида. Не зря бережно хранимые культурные традиции многих народов отводят ритуалу приготовления и приема пищи важное место.

Совет 7. Глядя на своих детей и вспоминая собственное детство, вы можете легко понять, что дети учатся не только тому, что им говорят, но и тому, что видят вокруг. И в любом возрасте на них очень большое влияние оказывает пример родителей, хотя они ему и не всегда следуют. Так что если курите вы, то шансы ваших детей воспринять эту привычку повышаются. Прибавьте к этому, что в квартире не только лежат ваши сигареты, но и постоянно ощущается (порой и до густого тумана) табачный дым. Это то самое, что называют пассивным курением, потому что никотин и смолистые вещества при вашем курении достаются не только вам лично, но и всем вокруг. Именно поэтому во многих странах, заботящихся о здоровье своих граждан, строго запрещается курить в любых общественных местах, в том числе и на работе. Ну а ваш ребенок, если курите вы, может пристраститься к никотину, еще не родившись на свет. Педиатры знают немало случаев, когда новорожденные дети курящих мамаш первые месяцы плачут от недостатка никотина, особенно если не получают его с материнским молоком.

Поэтому, если вы хотите вырастить здорового ребенка, бросьте курить.

Совет 8. Польза от физических упражнений велика но только при соблюдении чувства меры. Ведь даже лекарство в необходимых дозах - благо, а в излишних - яд. Физические нагрузки -очень мощное средство воздействия на организм, особенно растущий, и забывать об этом нельзя.

Помните, что физические нагрузки не должны быть для ребенка чрезмерны, иначе они вызывают перетренированность, плохое самочувствие, снижение иммунитета и даже торможение роста.

Первые признаки такого состояния — вялость, апатия, ухудшение настроения, нарушение сна, аппетита, может даже снижаться вес тела. Пропадает желание заниматься физическими упражнениями, снижается работоспособность, и то, что недавно получалось легко, становится трудным. Эти признаки перетренировки не всегда встречаются все вместе и возникают не одновременно. Но появление далее одного-двух из них должно вас насторожить и послужить сигналом к снижению нагрузок.

Совет 9. При любых заболеваниях ребенка, в частности простудных, обязательно нужно резко уменьшить или совсем прекратить активные занятия физическими упражнениями, чтобы не вызвать

осложнений. Приступать к ним снова можно только по мере выздоровления, с разрешения врача и руководствуясь его рекомендациями. В любом случае начинать занятия после болезни надо с нагрузок небольшой интенсивности. И чем тяжелее и длительнее было заболевание, тем более плавным и постепенным должно быть наращивание нагрузок до предшествовавшего болезни уровня.

Совет 10. И наконец, последнее. Как бы ни нравились вашему ребенку занятия любимым видом спорта и как бы вы ни следили сами за его состоянием, не забывайте, что последнее слово должно оставаться за врачом. Регулярный врачебный контроль за ростом и развитием ребенка обязателен, только врач может обнаружить возникшие нарушения на начальной стадии, когда с ними легко справиться. Любое запущенное заболевание или отставание в развитии намного труднее лечить, а вызванные им нарушения в здоровье часто остаются на всю жизнь. Есть в экономике такое понятие — «упущенная выгода», давайте постараемся не упустить здоровье наших детей.

Успехов, терпения и здоровья вам и вашим детям!