**Как вырастить дошкольника социально здоровым**

Порой бывает трудно, убедить ребенка не есть снег, мыть руки, хорошо пережевывать пищу, а не заглатывать ее целиком, застегивать пуговицы на пальто и т. д. А ведь ему предстоит пойти в школу! Кто будет следить за всем в течение дня?

И вот не успел пойти в школу, а уже начались болезни. И, конечно, за этим  - отставание в учебе или большие нагрузки, чтобы наверстать пропущенный материал.

Врачи дают много полезных советов о том, как проявлять заботу о здоровье ребенка.

Один из таких советов касается развития движений. Не напрасно движение называют скульптором человеческого тела и главным гарантом не только физического, но и умственного развития человека.

Ребенку свойственно много двигаться. Но для родителей комфортнее тихий малыш. Они часто требуют от него «взрослого» поведения, взрослой сдержанности, не понимая, что это должно настораживать, ведь такое поведение противоестественно и вредно.

Японцы, к примеру, позволяют своим детям до 5 лет вести себя так, как им хочется. И никто их не останавливает, не делает замечаний. И в «строгой» Германии дошкольники могут забраться в фонтан на главной улице города и плескаться в нем, не опасаясь осуждения взрослых. Во многих странах мира большие торговые центры, куда родители приходят за покупками (скучное занятие для детей), оснащены площадками отдыха, где маленькие покупатели могут покататься на машине, посмотреть мультфильм, поиграть с игрушками. И делают они это весело, даже шумно, но никто их не одергивает.

Еще Ж. Ж. Руссо говорил: **«Вам не удастся создать мудрецов, если будете в детях убивать шалунов»**.

А как полезны для физического и нравственного здоровья детей совместные подвижные игры: догонялки, прятки, соревнования в скорости бега, прыжках, игры в мяч. Сколько радости доставит вашему ребенку обыграть вас или выиграть вместе с вами в одной футбольной команде! И организм укрепляется, и положительные эмоции делают жизнь неимоверно счастливой!

Конечно, наибольшую пользу физическому развитию ребенка приносит систематическая утренняя физзарядка. Она же приучает ребенка к самодисциплине и самоорганизации.

Еще один совет для укрепления здоровья детей - заниматься закаливанием организма. Могут быть разные методы закаливания: обтирания, обливания, воздушные процедуры. Нужно только определить, какой вид закаливания подойдет вашему малышу. Следует понаблюдать за реакцией ребенка на разные виды закаливания. И если вы заметите, что какие-то из них ребенку неприятны, он старается их избегать, поищите другой вид.

Но вот что интересно, пока малыш совсем маленький, грудной, его, действительно, закаливают: он спит зимой на балконе, ему устраивают воздушные ванны. Но чем старше он становится, тем меньше внимания родители уделяют закаливанию. Может быть, потому что сами не очень любят физические упражнения, движения на воздухе. И начинают кутать детей, активно беречь их от холода. А вот врачи советуют не бояться холода как источника болезней. Простудные болезни бывают от микробов, а не от холода. Конечно, это не означает, что детей нужно чуть ли не босиком выпускать на снег, но и излишнее утепление тоже вредно. Оно снижает  двигательную активность ребенка.

Организация питания детей - еще один фактор здоровья. Чем, как и когда кормить ребенка, чтобы с пищей он получал все самое необходимое для роста и правильного развития, - эту информацию можно получить у лечащего врача.

Но как бы много мы ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, пока мы не подключим к этому процессу самого ребенка. И пусть вас не волнует, что он еще мал. Он может многое сделать для себя самого. Нужно только научить его этому.

Прежде всего, важно, чтобы ребенок осознавал свою принадлежность к человеческому роду, а это значит, что он не только будет знать о своих возможностях и способностях, но и сможет управлять своим телом, чувствами и поступками.

А знает ли ребенок о своих органах чувств, их роли в его жизни и способах охраны их?

C ранних лет ребенка каждая мама и бабушка играли с ним в «Сороку-ворону»: «Сорока-ворона кашку варила, деток кормила...» и, загибая пальчики, говорили: «этому дала, а этому не дала», просили малыша показать глазки, носик, ротик, а вместе с Красной Шапочкой спрашивали у волка: «Бабушка, зачем тебе такие большие уши?...». И, конечно же, к шести годам ребенок уже может ответить на вопросы об органах чувств. Хотя вот вопрос об их назначении не всегда оказывается простым. Зачем человеку язык? Малыши в три года шаля говорят: «Чтобы показывать», а на вопрос: «Зачем тебе нос?» - отвечают: «Чтобы вытирать». Ваша задача - привить ребенку гигиенические навыки и помогать соблюдать правила гигиены каждодневно, чтобы они стали для малыша обязательными и привычными.

Можно, не вдаваясь в глубины анатомии и физиологии человека, в общих чертах рассказать детям об устройстве органов чувств и частей тела. Если ребенок проявит особый интерес к этой теме, то можно почитать ему книгу Г. Юдина «Главное чудо света».

А вот на прогулке в лесу, в сквере, во дворе или дома, когда вы пригласили детей на день рождения своего ребенка, хорошо бы организовать с ними шутливые игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен, стань маленьким, низкого роста, стань большим, достань веточку на дереве и т. д. Выполняя эти упражнения, ребенок сможет понять, зачем нужны локоть, колено, пальцы на ногах.

Очень полезно будет поговорить с ним о людях, которые в силу каких-то причин лишились отдельных частей тела, органов чувств. Не бойтесь этих разговоров, не уходите от них. Они помогут воспитанию гуманного отношения к людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. Эти беседы полезны и для собственного разговора о важности беречь себя, о мерах безопасности дома и на улице.

Старшему дошкольнику можно рассказать о назначении и функционировании внутренних органов: о сердце, легких, желудке. Эти жизненно важные органы не видны, но человек их чувствует. «Побегай, попрыгай, а теперь послушай, как бьется твое сердечко, как ты дышишь. А куда девается пища, которую ты глотаешь?». Такие знания способствуют тому, что ребенок прислушивается к себе и понимает, что с ним происходит. Правда, здесь есть опасность переусердствовать, и тогда дети, в силу своей впечатлительности, будут избегать каких-то движений, действий, боясь навредить себе. Здесь следует вспомнить золотое правило педагогики: «Не забывай о чувстве меры».

Детям интересно сравнивать человека с животными. Чем мы похожи, а чем отличаемся? Глаза есть у человека, и у животных - этим мы похожи. Но есть отличия, как по внешнему виду, так и по возможностям: глаза орла более дальнозоркие, а кошка может видеть в темноте. Зато глаза человека распознают оттенки цветов.

Очень важным органом у человека и животных является ухо. Оно служит для улавливания и различия звуков. Уши - большие труженики, они работают всегда, даже когда мы спим. А вот у древних людей уши могли двигаться в разные стороны - опасность подстерегала их со всех сторон и нужно было всегда быть начеку. Летучие мыши, дельфины и киты считаются «чемпионами» слуха. А ежик слышит так хорошо, что ни одно насекомое не проползет мимо него.

Сравнивая органы чувств животных с человеческими, главное - подвести детей к одной очень важной мысли. А мысль эта такова - хотя животные и превосходят человека в возможностях их органов чувств, но человек умеет думать, и поэтому он изобрел такие приборы, которые помогают ему видеть, как кошка, в темноте или слышать, как ежик.

Так ребенок убеждается в том, что он способен быть сильным, умелым, может управлять собой и помогать себе. «Как ты думаешь, - спрашиваем у ребенка, - собака умеет радоваться, грустить? А как она выражает свои чувства, что при этом делает? А ты умеешь радоваться или огорчаться? А как ты это делаешь? Правда, во многом похоже? И все же, чем ты отличаешься от собаки? Тем, что можешь управлять своими чувствами - умеешь сдержаться и не заплакать, даже если упал и ушибся, можешь не засмеяться, хотя очень смешно. А собачка этого не умеет».

На самом деле ребенку очень трудно управлять собой, сдерживать смех или слезы. Волевые качества, основанные на процессе торможения, развиты еще плохо. Но, по мнению психологов, у большинства дошкольников завышенная самооценка, т. е. они склонны несколько переоценивать, свои способности одно очень важное качество - веру в себя, в свои возможности, в свой организм.

А для того чтобы он был крепким и здоровым, необходимо правильно расходовать его потенциал, ведь организм человека требует смены деятельности, чередования труда и отдыха. Поищите вместе с вашим малышом ответы на вопросы: зачем нужен сон, почему это важно для маленького ребенка. А вот чтобы понять, что отдых - это не только сон или лежание на диване, сделайте с ребенком упражнение: предложите ему подвигаться до тех пор, пока он сам скажет, что устал. «А что ты хочешь теперь делать? Посидеть? Сиди, но только подольше. Уже отдохнул? Устал сидеть? А, что хочешь делать? Снова двигаться?» Так ребенок сам поймет, что отдых - это смена деятельности.

Важно так организовать жизнь ребенка, чтобы он постоянно был занят различными делами. И тогда он узнает, что неинтересное дело быстро надоедает и утомляет, а любимая работа никогда. Как же быть? Не выполнять нелюбимую работу? Или научиться находить в ней интересное и полезное? Не спешите ругать ребенка, если он отказывается что-то делать, ссылаясь на усталость. Попытайтесь поразмышлять вместе с ним, что может привлечь его в процессе или в результате труда, и похвалите, если ребенок, преодолев себя, довел дело до конца. Но перегружать его не стоит. Это вредно растущему организму.

Понимая важность чередования нагрузки и отдыха, ребенок, конечно, не всегда в состоянии сам управлять этим процессом. Нужно все-таки постепенно учить ребенка самостоятельно регулировать смену деятельности, обеспечивая организму отдых и давая посильную нагрузку.

Можно вместе с ребенком составить его режим дня и приучать еще до школы выполнять его.  Режим организует жизнь, приучает к порядку, к усвоению последовательности действий, к ответственности.