

## Эссе «Здоровый ребенок в здоровой семье»

С чего начинается здоровье ребенка и где найти баланс между заботой и тревогой? В семье врачей осознанное родительство началось с этапа планирования беременности и продолжилось непрерывным получением новых знаний о том, как гармонизировать жизнь детей.

Легко выделить те факторы, на которые мы можем повлиять, и те, которые мы должны принять как данность (например, наследственные заболевания). Проанализировав развитие цивилизации за последние сто лет, можно прийти к выводу, что большинство достижений прогресса направлены на сохранение здоровья и продолжительности жизни. Однако существуют и отрицательные тенденции современности: гиподинамия и нерациональное питание ведут к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и нарушениям функции опорно-двигательного аппарата.

Абсолютно все можно решить, чуть скорректировав свой образ жизни. Надо ли говорить, что отсутствие вредных привычек родителей, здоровая беременность, естественные роды и грудное вскармливание снижают большинство перечисленных рисков, включая генетические поломки, и закладывают основу для общего развития ребенка? Ответ на этот вопрос очевиден. Но вот, казалось бы, родители прошли все эти тревожные этапы, в их руках настоящее чудо, и тут наступает новая волна сомнений, как же это чудо растить, чтобы сохранить данное природой?

Стоит признаться, что даже людям с высшим медицинским образованием пришлось столкнуться с разногласиями в вопросах питания, приобретения двигательных и интеллектуальных навыков ребенка.

Во-первых, это двигательная активность, любая, которая была доступна в текущий момент. Мы освоили гимнастику и массаж для малышек, а также грудничковое плавание. Дети регулярно лежали на животе и много ползали, а затем самостоятельно сели и начали ходить и бегать босиком, таким образом мы способствовали равномерному укреплению мышц и совершенно физиологичному становлению опорно-двигательного аппарата. С годами мы продолжаем поощрять любую физическую активность и стараемся ее максимально разнообразить. Плавание, велосипед, лыжи, турник на детской площадке, лазание по препятствиям - вот то важное, на что стоит потратить время и средства.

Будет нечестным упустить, что мы, родители, не являемся профессиональными спортсменами, но для своего ребенка определили дополнительные секции: начали с плавания, затем сын занимался общей физической подготовкой в секции спортивной гимнастики, а далее с его согласия остановились на дзюдо, где нас привлекло равновесие физического и духовного развития. Основная идея, которую мы преследуем, не в формировании у детей стремления к профессиональному спорту. Соревнования, победы, награды не являются нашей целью. Главная задача - сформировать у детей и у себя, привычку двигаться, сделать ее нормой жизни, ее неотъемлемой частью. Пусть это будет не секция, но вечерняя

велопрогулка или лыжная прогулка выходного дня. Пусть не двухчасовая профессиональная тренировка, но регулярная ежедневная зарядка. Мы должны показать детям то разнообразие физической культуры, которое нам доступно. А уже все спортивные медали и грамоты являются логичным следствием, а не причиной занятий.

Во-вторых, для нас стало очевидным, что все проблемы современного городского человека с их последствиями может решить одна простая и доступная вещь – прогулка. Гулять в любую погоду стало нашим архиважным правилом. Добавим к прогулке сквозное проветривание помещения, что сменит порцию воздуха, и контакт с листьями, корой, песком, природной грязью, что как спарринг-партнер будет тренировать иммунитет. И можно поставить жирную галочку на том, что мы в десятки раз снизили риски респираторных инфекций, аутоиммунных заболеваний, госпитализаций, а значит и нерационального использования антибиотиков. И получили множество дополнительных бонусов в виде хорошего настроения, закаливания и умственного развития.

Следующим этапом мы постарались оптимизировать питание семьи и, разумеется, дети врачей привиты сверх национального календаря, что позволяет смело гулять по лесу и посещать детские коллективы.

В момент, когда ты вроде бы взял под контроль большинство тревог, приходит время отдать ребенка в детский сад, где он будет проводить до 10 часов 5 дней в неделю! Оказалось, что сад только помогает нашей семье придерживаться выбранных ориентиров. Простой пример, когда воспитатель в период смены сезонов сообщила, что на завтра ждет детей, одетых по погоде, в резиновых сапожках и дождевиках, и прогулка состоится при любых условиях. Мы считаем это наибольшим проявлением здравомыслия и заботы о детях, и знаем, что даже при нашем загруженном рабочем графике, в саду с ребенком проведут зарядку, погуляют, потанцуют. Педагоги помимо творческих и умственных занятий для детей дают им возможность двигаться, проветривают помещения, стараются соблюдать температурный режим, за что мы очень благодарны.

Сотрудники нашего детского сада делают все, что в их силах, и даже сверх того, чтобы помочь каждой семье найти грань между тревогой и заботой. Повышение престижа профессии и оплаты труда работника дошкольной организации является основным для решения вопроса дефицита кадров и снижения нагрузки на отдельно взятого педагога. И тогда в каждом саду будет уделено должное внимание не только присмотру за детьми, но их всестороннему развитию совместно с семьей, которая закладывает основы здорового образа жизни.