

Консультация
Как воспитать здорового
ребенка?



Подготовила: Тихомирова С.Н.

Март 2017 год

(практические рекомендации)

Основными проблемами современного общества является рост заболеваемости среди детей, невнимательное отношение родителей к вопросам физического развития ребенка. Тогда как именно в семье закладываются основы здорового образа жизни.

Решить эту проблему возможно при использовании естественных сил природы, которые позволяют человеку оживить свои внутренние ресурсы, разбудить жизненную энергию, обычно подавленную во время заболеваний, укрепить свою силу воли.

В процессе закаливания в организме ребёнка происходят довольно сложные изменения. Закалённые дети становятся менее восприимчивыми к резким изменениям температуры, к простудным заболеваниям. У них хороший аппетит, хорошее здоровье, такие дети отличаются спокойностью, уравновешенностью, высокой работоспособностью и жизнерадостностью.

Используя закаливание как средство оздоровления необходимо строго придерживаться основных принципов, учитывать возраст, состояние здоровья, общее физическое развитие и другие индивидуальные особенности своих малышей. *Приступая к закаливанию ребенка, обязательно получите конкретные рекомендации у педиатра.*

Постарайтесь ежедневно, упорно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. **Большое значение имеет ваш личный пример.** Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру.

Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. **Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.**

Предлагаю простые советы, как сделать вашего ребенка здоровым и укрепить его иммунитет.

1. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей на весь день открывают форточки. С наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

2. Важное значение имеет одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек, надевать на них дома шерстяные носки, валенки, теплые свитера. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

3. Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3-4 ч. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры. Летом чаще бывайте на природе, речке. Зимой - ходите на лыжах, катайтесь на коньках, играйте в снежки вместе со своим ребенком и получайте положительные эмоции.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на свежем воздухе летом и зимой в любую погоду. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей.

4. Водные процедуры.

Лучшее время для процедур - утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Такие водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние после сна, вызывают бодрое, приподнятое настроение. Начальный этап закаливания водой – влажные обтирания. В течение нескольких дней производят обтирания полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной

водой. Затем общие обливания, душ, общие ванны. Также можно использовать контрастные обливания ножек, полоскание горла прохладной водой.

5. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом лучше загорать в период от 8 до 11 ч. Весной и осенью самое подходящее время для загара - от 11 до 14 ч. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5-2 ч после приема пищи. Приступают к закаливанию солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжают его на протяжении всего лета и ранней осени.

6. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова: потягивание; ходьба (на месте или в движении); упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и живота; упражнения для мышц ног (приседания и прыжки); упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады); упражнения силового характера; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

7. Используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

На коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям

температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости. Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Очень рекомендую приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по несколько минут. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

8. В баню с детьми. Специальные исследования, проведенные в нашей стране, в Финляндии и Германии, показали, что целебный жар полезен детям уже с 3 лет. Однако режим банной процедуры для малышей должен быть более щадящим, чем для взрослых. Рекомендуется делать не более 2 заходов по 5 мин при температуре не выше 60-70 °С. Старайтесь оберегать детей от переохлаждения - действия слишком контрастных температур. После парной им рекомендуется принимать не холодный, а теплый душ. Интенсивное охлаждение может нарушить приспособительные механизмы детского организма, а это в свою очередь приведет к серьезным заболеваниям. Для восполнения потерь воды и минеральных веществ в умеренном количестве можно выпить травяной чай, сок, квас.

Подливая воду на горячие камни печи и полки парильного помещения, можно одновременно разбрызгивать ароматические вещества, например, эвкалиптовая настойка, весьма полезная для верхних дыхательных путей; «Аромат степи» (настой ромашки, душицы и чабреца) или «Лесная сказка» (настой листьев березы, можжевельника и липы). Прекрасный аромат дают квас, настой мяты, зверобоя, шалфея, листьев черной смородины. Ароматические вещества добавляют в теплую воду, выливаемую на горячие камни из расчета: 1 чайная ложка эвкалиптовой настойки или 10-20 капель ментолового масла или 1,5 стакана кваса на 2-3 л воды.

9. Оздоровительный бег. Занятия оздоровительным бегом на начальном этапе, представляют собой чередование бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

10. Фитотерапия. Зимой и ранней весной, когда организму так не хватает витаминов, неплохо прибегнуть к витаминным сборам и чаям, которые являются важным средством для поднятия защитных сил организма.

Смесь: Трава зверобоя – 3ч., листья мать-и-мачехи – 3 ч., цветы и листья мяты – 2,5 ч., цветы ромашки – 2 ч., кукурузные рыльца – 2 ч., трава душицы – 2.5 ч., плоды шиповника – 1.5 ч., плоды боярышника – 1 ч., корни валерианы – 1 ч. 1 чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 5-10 мин. Выпить заваренный чай нужно в течение 15 мин после заварки, так как он быстро теряет многие целебные, вкусовые свойства и аромат.

Напиток «Девять сил». 30 г свежих или 5 г сушёных корней девясила нарезают ломтиками, заливают 200 мл воды, варят 20 мин. Добавляют 20 г сахара, процеживают, добавляют 20 г клюквенного сока и охлаждают.

11. Питание играет важную роль в поддержании нормального здоровья дошкольника. Дошкольник должен питаться не менее 4 раз в день полноценной пищей. Проблемы современного питания как детей, так и взрослых известны: избыточное потребление жиров, углеводов, хлеба, картофеля, макаронных изделий и очень малое включение в меню плодов, овощей, трав, корнеплодов. Порой отмечается и недостаточное употребление молочных продуктов и рыбы.

Вывод: Здоровье детей находится в руках родителей, и от них в первую очередь зависит воспитание у ребёнка культуры здорового образа жизни. Если с самого рождения ребенка кормят правильно, биологически полноценной, «живой» пищей, приучают к контрастам холода и тепла, всесторонне укрепляют физически, закаляют, создают у него иммунитет к болезням, тогда он вырастет с наивысшим физическим потенциалом, какой возможен при его наследственных

данных. Не забывайте о положительных эмоциях. Все делайте вместе с ребенком, играя, и вы добьетесь высоких результатов.

Литература: 1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000 – 296с.

2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256с.

3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 32 с.