

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



Физическое воспитание ребёнка в семье.

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазанье, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.п.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода).

Физические упражнения.

- Задания и объяснения должны быть ясными и чёткими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

- Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например, «Птичка», «кошка», «паровоз». Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - изображать всё в виде игры. Весёлый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребёнка.

- Количество повторений для дошкольников обычно колеблется от 2 – 3 до 10. после наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (3- 60с).

- Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день – 17000 движений; интенсивность 55 – 65 движений в минуту.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. *Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.*

Режим дня дошкольника.

Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаём у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, гуляет, ест, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

Сон. Только во время сна ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов, 7-8 лет – 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов.



Питание. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда даётся через полчаса после пробуждения ребёнка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приёмами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда даётся в обед, менее сытная – на ужин.

Прогулки. Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нём не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее!

Компьютер: «За» и «против».

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

+ **Достоинства компьютера:** компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;

- В процессе занятий на компьютере улучшается память и внимание детей;
- При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

- Недостатки компьютера:

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребёнка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребёнок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.

Прогулки – это важно.



Дети должны проводить на воздухе, как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулки с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько

сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребёнка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с вильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25 мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в тёплом пальто, шапке с наушниками, валенках, и тёплых варежках.

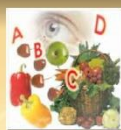
Время от времени полезно совершать с детьми длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние – для младших до 15- 20 минут ходьбы, для более старших – до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

Как сохранить зрение ребёнка?

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со



Как правильно питаться, чтобы сохранить зрение:

Продукты, содержащие **бета-каротин, лютеин, витамины С и Е, селен, цинк, медь** :

- Шпинат, капуста, морковь, перец,
- Апельсины, смородина, шиповник, черника.

Продукты богатые **витамином А:**

- Яичный желток,
- Печень трески, палтуса,
- Листья петрушки, морковь, абрикосы.

Продукты, богатые **витамином В2:**

- Черный хлеб, сыр, рыба, дрожжи.



зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив не ближе трёх метров.

Правило 5. Не читать лёжа, тем более как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час или 2 подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть!

Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру.



Комплекс упражнений для глаз.

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой глаз.

1. Жмурки. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
2. Близко – далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз доводить нельзя! Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
3. Лево – право. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. повторить 4 раза.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

Закаливание – первый шаг на пути к здоровью.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счёт этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замёрз;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной водой или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьёй;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребёнок никогда не курить!

Способы закаливания.

Основные факторы закаливания – природные и доступные «Солнце. Воздух и Вода». Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни и после осмотра малыша врачом-педиатром.

«Холодный тазик».

Налейте в таз холодную воду не выше +12С и облейте ступни ребёнка, стоящего в ванне.

Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребёнка, чем 5 минут с капризами.



«Холодное полотенце».

Если ребёнку не нравится холодное обливание водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12С). Попросите ребёнка потопать ножками (не стоять) на нём в течение 2 мин. (утром и на ночь).

«Контрастный душ».

Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в тёплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, и ребёнок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: «А ну, давай с тобой по лужам побегаем!». И вот из тёплой ванны в холодный таз (или под дождик), а потом опять в ванну. И так не менее 3-х раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.



Босохождение – элемент закаливания организма.

Ещё один способ закаливания – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаливает, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный

распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени, почкам, эндокринным железам и др. органам. Как и когда лучше заняться босохождением?

- Разумеется, зимой в холода приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной и летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше по зелёной траве.
- Ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
- Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность!

Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

9 правил закаливания.

(Консультация для родителей)

Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание туловища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта. И вот почему. Закаленность формируется только при достаточной длительности и интенсивности Холодовых воздействий.

Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.

Первое правило - понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

Второе правило - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

Третье правило - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания.

Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояние дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

Пятое правило - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

Шестое правило – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояния ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

Седьмое правило – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

Восьмое правило – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

Девятое правило – учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

Закаливание может быть *местным и общим*. При *местном* закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища). *Общим* считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).

Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.

*Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20*С.*

Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

Памятка для родителей



При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеним, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиваться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это

будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребёнок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулиться и сгибает туловище вперёд.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.)

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определённой позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушений осанки? Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы, нужно

обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянное напоминание о том, как правильно ходить, ничего не дадут ребёнку: этом возрасте нужно повторять упражнения от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвёл это движение. Здесь на помощь придёт гимнастика – специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамейках, ступеньках, стёсанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребёнка ползать под чем-либо (стул, стол, скамейка)



Здоровье ребёнка - наша общая задача.

Профилактика нарушений осанки.

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые.

1. Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.

2. Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы, ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну. Если ребёнок выполнил соответствующее упражнение и у него всё в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или верёвки.
4. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.
6. Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Неправильная осанка не только не эстетична, но она неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное положение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.

Мышцы – разгибатели (особенно, если их не укрепляли раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

