

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей

Физическое воспитание ребенка в семье.

Здоровье детей дошкольников — важная составляющая семейного благополучия и родительского счастья. И это счастье зависит прежде всего от того, насколько осознанно мы подходим к вопросам воспитания и укрепления здоровья детей. Оздоровительные советы для детей и их родителей помогут нашим детям вырасти здоровыми.

Долг родителей- укрепить здоровье ребенка 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, спортивные упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы.

Физические упражнения.

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо «бодрым голосом» и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения. например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами- изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха.

Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день — объем 17000 движений, интенсивность 55-56 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.

Режим для дошкольника.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

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

Сон.

Только во время сна ребенок получит 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 вечера.

Питание.

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

Прогулки.

Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице. В осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми – между завтраком и обедом и после дневного сна. До ужина. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: дождь, большой мороз с сильным ветром.

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 счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;

- начинать закаливание в любом возрасте;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные «Солнце, воздух и вода».

Босохождение- элемент закаливания организма.

Еще один способ закаливания – это прогулки босиком.

Хожение босиком не закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Как и когда лучше заняться босохождением?

Зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше- по зеленой траве.

Ребенок 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 массажировать стопы ног с помощью скакалки круглой палки. Катая их подошвами по несколько минут в день.

Как сохранить зрение ребенка?

- 1.Старайтесь. чтобы малыш больше двигался, бегал. Прыгал.
- 2.Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты. говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.
- 3.Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уже сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

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

6. Ежедневно делайте вместе гимнастику глаз- превратите эту процедуру в увлекательную игру.

Плоскостопие.

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?

1. Обувь у ребенка должна быть из натуральных материалов. Внутри с твердым с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

2. Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук 5-10 мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

3. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

4. По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.

5. Длина должна быть больше стопы в носочной части, припуск 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

Как правильно сформировать правильную осанку?

Осанка- это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне , слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни. Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет. Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Причины формирования неправильной осанки является:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа- мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- последствия рахита;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

Красивые и здоровые зубы.

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы.

Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченую воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.

Подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.

Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес. Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубы будут крепкими, а улыбка белоснежной.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.