

Консультация для родителей

Разработала инструктор
по физической культуре
Белгузова Марина Викторовна
МБДОУ № 24 г. Йошкар-Ола «Весняночка»

«Как укрепить здоровье ребёнка в условиях семьи?»

Родители часто слышат, что нужно укреплять иммунную систему ребенка, чтобы он реже болел, лучше реагировал на изменения окружающей среды, смену обстановки. Но, как это сделать в домашних условиях? Давайте поговорим о способах укрепления здоровья ребенка в домашних условиях.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом - неограниченно.

Одежда. Если вы хотите укрепить здоровье ребенка – выбирайте правильную одежду и обувь. При одевании на прогулку помните, дети практически все время в движении. Поэтому ориентироваться на свои ощущения от погоды при выборе одежды можно не всегда. Не старайтесь кутать ребенка и надевать еще один слой, «чтобы уж точно было тепло». Одежда – это еще один элемент закалки, ребенок должен быть одет по погоде с учетом его активности.

Сон. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (*и днём, и ночью*) засыпали в одно и тоже время. Домашний режим ребёнка должен быть похож на режим дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

Зарядка. Верная помощь для укрепления здоровья — элементарная зарядка. Не обязательно утром! Можно в течение дня. Главное, делать зарядку или гимнастику, на ваш выбор, систематически. Можно бегать по массажному коврику. Сделайте из упражнений веселый театр, придумывайте и сочиняйте на ходу, и тогда ребенку будет не скучно и интересно каждый раз!

Для укрепления здоровья ребенка, важно кормить его правильно:

обеспечить ему полноценное ежедневное питание, включающее белки, жиры, углеводы, витамины А, В, С и Д, минеральные вещества и микроэлементы. Чаще включать в рацион творог, гречневую и овсяную каши. Лучше, если кушать малыш будет по режиму – то есть в определенное время дня

Закаливание. Необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Основа основ укрепления здоровья - это физическое закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям.

Физическая активность. Подвижные игры для детей

При укреплении детского здоровья физическую активность надо стимулировать. Подвижные игры на воздухе (даже в холодное время года), зарядка по утрам, посещение секций и спортивных кружков обеспечивает большую, чем все иммуномодуляторы, профилактику простудных заболеваний и, разумеется, бодрый настрой малыша.

Воздушный режим дома. Хотите иметь закаленного, устойчивого к холоду ребенка? В таком случае в вашем доме должно быть не жарко (оптимальная температура – 18 – 20) и всегда проветрено.

Эмоциональное состояние. Опытные родители давно знают – множество недомоганий ребенка, как мнимых, так и вполне реальных, связаны с его эмоциональным настроением и психологическим состоянием. Порой дети болевают, чтобы получить внимание, которого им не хватает!

Поэтому доверительные, теплые отношения между ребенком и родителями, когда малыш знает, что он всегда принимаем и под защитой, влияют не только на его психологическое, но и на физическое здоровье.

Не забывайте выражать свою любовь к нему – вербально и физически. Не критикуйте излишне, поддерживайте, подбадривайте, воспитывайте в нем веру в себя и в то, что в жизни все будет хорошо и все в силах малыша. Доказано, что позитивный, оптимистичный взгляд на жизнь укрепляют здоровье! «5 минут смеха заменяют стакан сметаны» - помните это знаменитое высказывание советских времен?

Совместно возвращайте в малыша убеждение, что он – здоровый, сильный, крепкий, способный справиться с любым недомоганием и ваш малыш скоро станет именно таким!

Памятка для родителей.

Детский домашний спортивный комплекс своими руками:

- Решетка от кровати. Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия.
- Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте её элементы из «травинков» - так будет развиваться мелкая моторика рук.
- Скрученный рулоном матрас или толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.
- Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.
- Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбол" для маленьких спортсменов.
- Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.
- Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50x50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.
- К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него.
- По доске, которую вы поместите в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.
- В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50- 60см, скакалки.
- Можно самим сшить и набивные мешочки. Маленькие (6-9см. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

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.