

Консультация «Как можно оздоровить ребенка дома»

Проблема: Нас всех много лет поражала грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста: каждый 3-й имел отклонения в физическом развитии. А сейчас положение еще более ухудшилось: 50-80% детей в группах дошкольных учреждений нездоровы. Конечно, причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. То есть мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно болеет, а в постоянной повседневности не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности. Мы сегодня не будем рассматривать модные нововведения. Они недостаточно проверены, их может рекомендовать лишь лечащий врач, знающий того или иного малыша. Но считаем, что стоит обратить на них внимание и в дальнейшем изучить в специальной литературе. Поэтому перечисляем современные оздоровительные мероприятия:

1. Босохождение по земле, покрытой ином, а затем по снегу;
2. Обливание водой на свежем воздухе;
3. Использование сауны;
4. Контрастный душ;
5. Использование замороженного полотенца для ходьбы;
6. Проведение релаксации и медитации;
7. Индивидуальный подход к ребенку, обеспечение щадящего режима в период магнитных бурь и т.д.

Решение проблемы. А мы видим оздоровление ребенка в реализации нижеследующих задач:

Необходимые условия. Сюда входит многое. Так, доктор медицинских наук К). Змоновский справедливо утверждает, что главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, надо постоянно сопоставлять температуру и одежду, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела малышей. Далее, важно создать детям условия для сна и приема пищи. К примеру, очень часто ребенок ест за общим взрослым столом, а в это время ноги не достают до пола примерно 30-50 см. Посадим сами себя в такое положение каждый день. Кстати, это является одной из причин капризов детей. Очень важны для здоровья детей музыкотерапия и задохотерапия как необходимые компоненты в создании фона, той обстановки, где ребенок живет.

Диагностика. На второе место мы бы поставили диагностику здоровья вашего ребенка. Не случайно существует славянская поговорка «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Мы мало, знаем о здоровье нашего малыша. Значит, периодически нам нужны заключения узких специалистов: как обстоят дела, к примеру, проблема развития слуха, зрения, деятельность кишечника, печени, как идет полоадекватное формирование и пр. Только диагностические данные обеспечат верный и индивидуальный подход в семье.

Режим. Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов - самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное потому, что в субботу и в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) укладываются спать. И мы еще удивляемся, почему же они так капризны... а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.

Утренняя гимнастика. Как хорошо, когда в семье существует традиция-ежедневно проводить утреннюю гимнастику. С малых лет (с 2 и ранее) полезно приобщать детей к гимнастике в игровом плане. Вот несколько имитаций-подражаний для детей 3-4 лет:

1. «*Киска потягивается*» - поднятие рук вверх, вперед, вниз. Ноги чуть расставлены, руки с мячом опущены, подняться на носки, поднять руки, потянуться, посмотреть на поднятый мяч, вернуться в исходное положение, выдохнуть «п-ф-ф» (6 раз).

2. «*Где мышка*» - повороты в стороны. Стоя на коленях, спереди руками опереться на мяч. Один-два раза скатить мяч вправо, влево, посмотреть на него, сказать «мяу», вернуться в исходное положение (по три раза в каждую сторону, темп умеренный).

3. «*Киска сердится*» - прогибание спины. Стоя на коленях, спереди руками опереться на мяч, выгнуть спину, корпус чуть впереди, сказать «фур-р-р» и вернуться в исходное положение (6 раз).

4. «*Острые коготки*» - переступание с ноги на ногу с активным движением пальцев ног (лучше выполнять босиком). Исходное положение. Ноги вместе, руки с мячом над головой. Один, два, три, четыре - переступаем вправо. Энергично делаем загибающие движения пальцами ног. Пять, шесть - исходное положение (три раза в каждую сторону).

5. «*Догони хвостик*» - бег вокруг мяча вправо и влево. «Дети-котятки» катят мяч по земле, обводя его змейкой между пятью предметами, стоящими на расстоянии одного метра один от другого.

Уже более в старшем возрасте (5 и более лет) утренняя гимнастика проводится в виде ритмики, аэробики.

Прогулки. Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок дошкольного возраста выполняет в день 6-13 тысяч движений. Причем замечено, что если меньше 6 тысяч, то наступает детский дискомфорт. В условиях гиподинамии, ограниченности двигательной деятельности малыш хуже развивается, капризничает. Существует неписаное правило - обеспечить дошкольнику двигательный комфорт лучше не свежем воздухе. В ненастную погоду - ливень, снегопад, сильный мороз - дети, как правило, остаются дома, лишаясь кислорода, общения на прогулке. В этой связи сожалеем, что редко используются семьями так называемые «Комнатные прогулки». Советуем их проводить так: всем тепле полуодеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30-40 мин. Активно двигаться, весело играть. А на обычных прогулках практиковать сюрпризы, соревнования, походы для того, чтобы ваш малыш не только деятельно двигался но и веселился. На каждодневной прогулке рекомендуем использовать бег, как универсальное средство укрепления здоровья. Облюбуйте себе «дорожку здоровья», посоветуйтесь с детским врачом, оденьте своего ребенка и обуйте соответственно, но придерживайтесь, пожалуйста, следующего регламента. Начинать бегать нужно с 1 минуты и доводить до 3,5 минут детям 4-5 лет, а шестилетки могут начинать бегать с 1 минуты до 12 минут (речь идет о здоровых детях). Бег советуем начинать с разминки и заканчивать постепенно.

Подвижные игры. Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Это может быть «лапта», «штандр», «классики», «третий лишний», «кот и мыши». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих рядом пап и мам, дедушек и бабушек.