



Консультация для родителей *Оздоровление ребенка дома*

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка. Воспитание ребенка в семье должно начинаться со смены образа мышления и жизни родителей.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо. Так, доктор медицинских наук Ю. Змоновский справедливо утверждает, что главной причиной большинства простудных заболеваний детей является несоответствие одежды и обуви ребёнка температурному режиму. Значит, надо постоянно сопоставлять температуры 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 ребёнок сидит за общим взрослым столом, а в это время ноги не достают до пола примерно на 30 – 50 см. Посадим сами себя в такое же положение каждый день, кстати, это является одной из причин капризов детей. Очень важны для здоровья детей музыкотерапия и запахотерапия – необходимые компоненты в сознании фона, той обстановки, где ребёнок живёт.

Диагностика здоровья ребёнка тоже очень важна. Неслучайно существует славянская поговорка «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Мы мало, очень мало знаем о здоровье нашего малыша. Значит, периодически нам нужно заключение узких специалистов: как обстоит, к примеру, проблема развития слуха, зрения, деятельность кишечника, печени, как идёт полоадекватное формирование и пр. Только диагностические данные обеспечат верный индивидуальный подход семье.

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

Как хорошо, когда в семье существует традиция – ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Самых малых лет полезно приобщать детей к гимнастике в игровом плане.

Спортивные игры. С какого возраста и какими видами спорта можно обучать детей дошкольного возраста? Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте ещё рано говорить, но различные виды игры и различение с лимитами спорта вполне доступны детям 5 - 6 лет (и даже более раннего возраста). К сожалению, некоторые родители недооценивают значение игр и спортивных досугов для нормального физического развития ребёнка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Бывает ещё среди родителей мнение, будто игра с шайбой и клюшкой будет сложна и может привести к травмам или ушибам. К сведению, в Канаде существует традиция вручать мальчику хоккейную клюшку, когда ему исполняется 3 года, а к 5 – 6 годам он уже «заправский» хоккеист. Для тех семей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего малыша, не без интересно будет знать, что работающие мышцы потребляет питательных веществ в три раза, а кислорода в

семь раз больше, чем бездействующее. Дети, как пищу, должны самых ранних лет иметь свои спортивные инвентарь: санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бамбинтон, настольного тенниса, малого тенниса, мячи, кегли, городские, шашки, шахматы и т.д.

В заключение остановимся на таком понятии, как валеология. Иными словами, «забочусь о себе сам». Здоровый образ жизни формируется с детства. И мы, близкие, помогаем ребёнку самых ранних лет осваивать следующее:

1. Учим оказывать самому себе первую медицинскую помощь;
2. Даём первые сведения о полезных и вредных растениях;
3. Знакомим с правилами обработки овощей и фруктов и других продуктов питания;
4. Преподносим азы о гигиене жилище, об уходе за одеждой, постелью, своим телом, своим игровым и рабочим уголком.

Рассказывайте ребёнку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним – и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша – и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Материал подготовила О.Ю. Богданова ,
воспитатель с использованием литературы Л. Б. Фесюковой

