

Оздоровление ребенка дома.

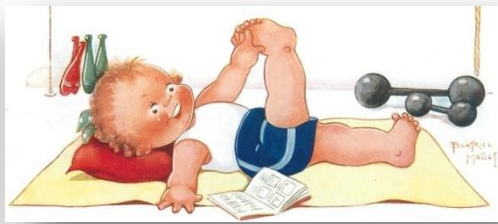
Все те, кто тесно связан с детьми (родители, воспитатели) замечают, что дошкольники очень часто болеют: каждый 3 имеет отклонение в физическом развитии. Причин для этого, конечно, много: и экономические, и социальные, и генетические, и медицинские. Одна из причин - незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. Конечно же, мы любим своего ребенка, лечим когда он заболит, а в повседневной жизни не используем все средства и методы, исходя из условий жизни и детской деятельности. Новомодные специалисты считают очень полезными современные оздоровительные мероприятия.

1. Босохождение по земле, покрытой ином, а затем по снегу.
2. Обливание водой на свежем воздухе.
3. Использование бани, сауны.
4. Контрастный душ.
5. Использование замороженного полотенца для ходьбы
6. Проведение релаксации и медитации.

Конечно, стоит на них обратить внимание, но рекомендовать их может только лечащий врач, который хорошо знает ребенка.

Доктор медицинских наук Ю. Змоновский 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. И еще, 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. Попробуем посадить сами себя в такое же положение каждый день... Кстати, это является одной из причин капризов детей. Очень важны для здоровья детей музыкотерапия и запахотерапия - как необходимые компоненты в создании фона, той обстановки, где ребенок живет. На втором месте диагностика здоровья ребенка. Обычно родители очень мало знают о здоровье своего ребенка, значит нужно посетить таких специалистов как ЛОР врача, офтальмолога, обратить внимание на работу кишечника, печени, как идет полоадекватное формирование и др. Только диагностические данные обеспечат верный индивидуальный подход в семье.

Режим всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Скорее всего, это происходит потому, что в субботу и воскресенье дети живут не по режиму, который соблюдается в детском саду, а по режиму взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи укладываются спать. А взрослые еще удивляются, почему они так капризны - а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.



Здорово, когда в семье существует традиция каждый день проводить утреннюю гимнастику. С самых ранних лет полезно приобщать детей к гимнастике в игре.

Очень полезны 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



ребенок хуже развивается, капризничает. Существует неписаное правило - обеспечить ребенку двигательный комфорт, лучше на свежем воздухе. В плохую погоду - ливень, снегопад, сильный мороз - дети как правило, остаются дома, лишаясь кислорода, общения на прогулке.

Предлагаем использовать в оздоровлении детей " Комнатные прогулки". Советуем их проводить так: всем тепло полуодеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть.



А на обычных прогулках практиковать сюрпризы, соревнования, походы для того, чтобы ваш ребенок не только двигался, но и веселился. На каждодневной прогулке рекомендуется использовать бег, как универсальное средство укрепления здоровья. " Облюбуйте себе дорожку здоровья", посоветуйтесь с детским врачом, оденьте и обуйте соответственно, но придерживайтесь следующего регламента. Начните бегать с 1 минуты и доводить до 3,5 минут детям 4-5 лет, а дети 6 лет могут начать бегать с 1 мин. до 12 мин. (речь идет о здоровых детях). Бег нужно начинать с разминки и заканчивать постепенно. Хорошо, когда родители и

дети имеют свои подвижные игры. Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих рядом пап и мам, бабушек и дедушек.

Часто родители задаются вопросом, с какого возраста и каким видам спорта можно обучить детей дошкольного возраста? Конечно, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5- 6 лет. Для тех семей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего малыша, небезынтересно будет узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Дети, с самых ранних лет должны иметь: санки, лыжи, коньки, велосипед, мячи, кегли, шашки, шахматы и т.д. А теперь несколько советов специалистов в разрезе каждой спортивной игры.

Катание на санках.

1. Санки входят в обиход уже с 3 лет.
2. Не рекомендуется дошкольникам носить санки на горку.
3. Если на санках сидят двое детей, то санками управляет сидящий сзади.
4. Разнообразные катания с горок: можно, съезжая с горки, попадать снежком в горизонтальную цель или доставать до какого-либо предмета...

Велосипед. На трехколесном велосипеде малышам можно начать кататься с 2-3 лет, на самокатах и двухколесном с 4- 5 лет. Познакомить дошкольника со всеми частями велосипеда. Вначале езда на велосипеде не должна превышать 5 минут.

Важно подогнать сиденье под рост ребенка. Научите ребенка держать равновесие, особенно при поворотах(при повороте влево тело отклоняется вправо и наоборот)



Ходьба на лыжах

Обучение можно начинать с 2- 3 лет
Вначале учат устойчиво стоять на лыжах.
Начальный этап - обучение ступающему шагу
Одновременно обучайте правильно делать вдох и выдох.
Палки следует ставить в снег на расстояние 8-10см. от лыжи под небольшим наклоном.
Важно обучить способам торможения: обе лыжи ставятся носками вместе, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи помещаются на внутреннее ребро.
Детям дошкольного возраста рекомендуется кататься с

небольших гор: крутизна гор до 15 градусов, длина скатов до 20 м.

Катание на коньках

Катание начинается не ранее 5 лет
Лучше всего кататься на коньках, прикрепленных к ботинкам.
Важно своевременно натачивать коньки.
Первоначально катание на коньках не должно занимать более 10 минут и не чаще 3 раз в неделю.



Хоккей с шайбой.

Мальчики должны начинать играть с 5-6 лет.
В первое время игра проходит без коньков
Клюшка для дошкольника должна доходить ему до подбородка.
Каток для игры может быть размером 10*10 м и обнесен 50- сантиметровым снежным валом.
Хоккей игра коллективная. Она, как правило, сплачивает сверстников.



Плавание

1. Приучать к воде можно малышей в возрасте 1,5- 2 года
2. Прежде чем приступить к занятиям в воде, приучите малыша обтираться по пояс теплой, а затем холодной водой
3. Для занятий нужно подыскать водоём с чистой водой, ровным и плотным песчаным дном, постепенно понижающимся до 90 см. Скорость течения не должна превышать 10 м в минуту.
4. Первые занятия длятся всего несколько минут.
5. Ребенок 4-6 лет может находиться в воде от 3 до 15 минут.

Очень важно в сохранении здоровья малыша умение близких взрослых увидеть своевременно первые признаки утомления детей. Оно проявляется в вялом поведении, бледности, снижении аппетита, нервозности и т.д. для снятия утомления нужен свежий воздух, витамины и смена деятельности.

Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.

