

## Консультация для родителей на тему: «Как укрепить здоровье ребёнка в условиях семьи»

*«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».*

*В. А. Сухомлинский*

Здоровье человека зависит не только от наследственности, но во многом и от его образа жизни, привычек, питания, условий труда.

**Статистические данные по исследованию физического здоровья человека** показывают:

10% - организации здравоохранения;

20-25 % - природные условия;

20 % - наследственность;

50% - образ жизни.

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. 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.



### Режим.

**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. Малыши, привыкшие к режиму, более организованы, ложатся спать вовремя, а организм, привыкший получать пищу в определенное время, начинает, вырабатывать ферменты, способствующие перевариванию пищи. Следует не перегружать

ребёнка занятиями. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет.

Для маленьких детей – дошкольного, младшего школьного возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.

**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.

Например, мама, все время прогулки стоящая на одном месте или сидящая на лавочке, будет испытывать совсем другие ощущения, нежели ее постоянно бегающий и играющий ребенок. Не старайтесь кутать малыша 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.

#### **Детская одежда должна отвечать нескольким требованиям:**

- быть сшитой из натуральных материалов,
- быть воздухопроницаемой,
- не стеснять движений ребенка.

Красиво, празднично одетый ребенок, выйдя на прогулку, не имеет главной возможности – двигаться и играть, потому что «запачкает, порвет и т.д.».

Отдельно скажем об обуви. Верней, об ее отсутствии. Возможность ходить босиком и стопой чувствовать поверхность (пола, земли, песка) – это закаливание, массаж стопы и ее активных точек, связанных со всеми системами организма. Наконец, это просто очень приятно. Поэтому как можно чаще ходите босиком, в холодное время года – дома, в теплое – на даче, у моря и т.д.

#### **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 то же время. Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Домашний режим ребёнка должен быть похож на режима 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!



#### **Сбалансированное питание.**

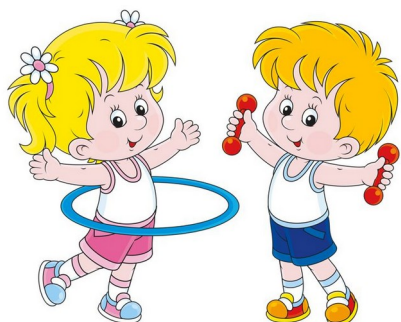
**Для укрепления здоровья ребенка, важно кормить его правильно:**

- 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
- удалить из рациона максимально все продукты, содержащие «химию» - стабилизаторы, пищевые добавки, красители, и т.д. Разумеется, все мы знаем, что они бесполезны. Однако, как не побаловать ребенка чупа-чупсом, ярким тортиком, пельменями, газировкой? К сожалению, мы просто не представляем себе всей опасности употребления таких продуктов в пищу. По результатам проведенных медицинских исследований, выявлена взаимосвязь между подобной едой и пищевой аллергией, состоянием кожи, нарушениями поведения и психоэмоционального состояния у детей.

#### **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. Закаливая, т. е тренируя, мы приучаем организм к различным природным, температурным условиям и их переменам. Кроме того, закаливание активизирует защитные силы организма, улучшает работу многих его систем, придает бодрости духу и телу.

Случается, что многие родители боятся и не хотят закаливать ребенка по причине его ослабленного состояния и частых болезней. Однако такие детишки в первую очередь

нуждаются в закаливании, которое укрепит их здоровье.

**Закаливание делится на:**

- общее (**режим дня, сбалансированное питание, занятия спортом**)
- специфическое (**воздушные, солнечные и водные процедуры**)

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

**Также можно проводить следующие закаливающие мероприятия:**

- облегчённая одежда в помещении;
- хождение босиком по массажному коврику;
- контрастное воздушное закаливание;
- обширное умывание после сна;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

### **Физическая активность. Подвижные игры для детей**

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» - написал еще Аристотель. «Движение – это жизнь» Не ограничивайте в этом своих малышей, особенно после того, как они пробыли некоторое время относительно неподвижно (например, после школы).

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.

#### **Важно:**

- не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;
- следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;
- желательно перед занятиями и после них проветривать помещение.

### **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.

Проветривайте дом как минимум несколько раз в сутки, а, при отсутствии сквозняков держите форточку или окно приоткрытым всегда, даже ночью. Кстати, наиболее

благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Поэтому не стоит выдерживать малыша в отдельной комнате, пока температура в детской после проветривания не поднимется до «положенной» с точностью до градуса.

### **Лекарства и иммуномодуляторы.**

Наш организм обладает огромными способностями к самовосстановлению. И очень часто, даже при возникновении заболевания наша задача – просто не мешать ему выздороветь. Пичкая ребёнка лекарствами каждый раз при возникновении легчайшего насморка, мы «растренировываем» его способность восстанавливаться самостоятельно. Кроме того, польза множества лекарств не подтверждена экспериментально! Как говорят врачи, леченый насморк проходит за неделю, нелеченый – за 7 дней, зато практически все лекарства обладают побочными эффектами и отдаленными последствиями воздействия на организм.

Поэтому, решая – давать ребенку лекарство или нет, взвесьте все «за» и «против». Особенно это касается антибиотиков, которые способствуют выработке штаммов бактерий, устойчивых к их воздействию. Антивирусные препараты также могут быть небезопасны – ведь никто не успел изучить отдаленные последствия их применения! При подавляющем большинстве обычных детских заболеваний – ОРВИ, инфекционные заболевания типа ветрянки и т.д. нужен лишь покой, обильное питье, позитивная атмосфера и время, необходимое организму, чтобы справиться с болезнью самостоятельно. Если же обойтись совсем без лечения вам не позволяет совесть, обратитесь к признанным народным средствам – лимону, чесноку и луку, малине и т.д.

### **Эмоциональное состояние.**

Опытные родители давно знают – множество недомоганий ребенка, как мнимых, так и вполне реальных, связаны с его эмоциональным настроением и психологическим состоянием. Если в школе или в детском саду – проблемы, и малышу не хочется туда идти, живот может заболеть по-настоящему. Если же проблеме не уделяют внимания, хитрый организм может заболеть чем-то и посерьезней – лишь бы избежать тревожащей или мучительной для него ситуации. Порой дети заболевают, 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

Не забывайте выражать вербально и физически. Не поддерживайте, воспитывайте в нем веру в будущее хорошо и все в силах позитивный, жизнь укрепляют здоровье! стакан сметаны» - помните высказывание советских времен?



здоровье. свою любовь к нему – критикуйте излишне, подбадривайте, себя и в то, что в жизни все малыша. Доказано, что оптимистичный взгляд на «5 минут смеха заменяют это знаменитое

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

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к



здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

### **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 «травинки» - 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 50х50см. 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.

## **Закаливание.**

### **Правила закаливания:**

- правильный подбор и дозировка с учетом состояния и индивидуальных особенностей ребенка. Если малыш ослаблен, можно выбрать для него щадящие процедуры. Нагрузки увеличиваются по мере роста ребенка и увеличения сопротивляемости организма;
- постоянное закаливание, без перерывов даже в холодное время года, так как перерывы в процедурах снижают достигнутую сопротивляемость организма;
- постепенное увеличение дозы воздействия с учетом состояния организма и его ответных реакций, постоянный закаливающий эффект процедур возможен, когда мы не даем организму привыкнуть к воздействию одной силы;
- последовательность в проведении, от «мягких» процедур к более интенсивным;
- внимание к температуре ребенка во время процедуры: проводить можно, только если ножки и ручки малыша теплые. В противном случае эффект от закаливания может быть противоположным;
- позитивный настрой. Все процедуры должны радовать вашего малыша. Насильно закаливать нельзя, пользы такие процедуры принесут мало. Закаливание может быть веселой игрой или соревнованием.

### **Воздушные процедуры включают в себя:**

- проветривание помещения – от 4 раз в день в холодное время года. В теплое время года окно рекомендуется держать открытым постоянно. Оптимальная температура воздуха детской – 18 – 20.
- прогулки и сон на воздухе, должны быть ежедневными – 2 раза в день, с общим пребыванием на воздухе 3 - 4 часов. А в теплое время года - и того больше
- воздушные ванны. Для грудных детишек воздушные ванны могут начаться со времени переодевания. При смене одежды и подгузника не спешите одеть малыша, пусть некоторое время «погуляет» голышом. Постепенно время воздушной ванны должно увеличиваться, ко второму полугодю оно должно составлять 15 минут и увеличиваться каждый день. Важно, чтобы во время процедуры малыш мог свободно двигаться – грудничков можно выкладывать на живот, дети постарше могут играть в подвижные игры. При появлении «гусиной кожи» малыша нужно одеть – это признак переохлаждения, а не «правильной» реакции организма. Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°C, в возрасте от 3 до 6 лет - 16°C. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении

### **Водные процедуры.**

**Первый этап – обтирание.** Подходит даже для младенцев. С помощью полотенца или просто смоченной руки обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к

подмышечным и паховым впадинам. Все обтирание должно занять 4-5 мин, первоначальная температура воды - 20-24 С, постепенно снижаемая до 16 С.

**Второй этап – обливание**, местное (ног) или общее (голову не обливают). Первые обливания проводятся с температурой воды около + 30С, в дальнейшем она снижается до + 15С и ниже. После обливания нужно растереть тело полотенцем. Время обливания - 20-40 секунд.

**Третий этап – душ.** Начальные условия – минута под душем температуры +30-32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40С с водой 13-20С на протяжении 3 мин.

Во время процедур важно наблюдать за реакцией кожи. При воздействии правильной силы она на короткое время бледнеет, а затем краснеет. Если кожа резко бледнее, возникает озноб, дрожь, «гусиная кожа», которая не проходит через короткий промежуток времени – значит, возникло переохлаждение, нужно повысить температуру воды или сократить время процедуры

#### **Солнечные ванны.**

При всей необходимости солнечного света для детей, особенно грудного возраста, время пребывания на солнце нужно дозировать. Детей в возрасте до 1 года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени».

Солнечные ванны можно сочетать с воздушными (следя за продолжительностью последней). Например, если малыш, бодрствуя, принимает солнечную ванну, можно раздеть его на несколько минут, с каждым разом увеличивая время. Под прямые солнечные лучи ребенка можно выставлять на небольшое время, до 11 утра и после 5 вечера. Если ребенок покраснел, стал возбудимым и раздражительным, нужно немедленно увести его с солнца в прохладу и дать попить.

