

## Консультация для родителей «Растим здорового ребенка»

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 в теплый период,
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.

А мы видим оздоровление ребенка в реализации следующих задач:

Сюда входит многое. Так, 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 адекватное 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. Очень жаль, что редко используются семьями так называемые «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.

### **Предлагаем несколько любимых и популярных подвижных игр:**

«*У медведя во бору*» Один из игроков изображает медведя и садится в «берлогу». остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит!  
Лукошко опрокинулось,  
Медведь за нами кинулся!



По окончании песни «медведь» вскакивает и бежит за разбегающимися игроками. Кого он первым поймает, тот становится новым «медведем», игра продолжается.

### «Обыкновенные жмурки».

Одному из играющих - жмурке, завязывают глаза, отводят его в середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

-Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

-Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймает, тот становится жмуркой. Правила игры. Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!». Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие - либо предметы или убежать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка, должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

«Горелки» играющие встают парами друг за другом. Впереди всех расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. играющие нараспев говорят слова:

- Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Стой подоле,  
Гляди на поле,  
Едут там трубачи  
Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,  
А беги, как огонь.



После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

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.

Иногда родители недооценивают значения игр и спортивных досугов для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Есть еще среди родителей мнение, что игра с шайбой и клюшкой сложна и может привести к травмам и ушибам. К сведению, в Канаде существует традиция вручать мальчику хоккейную клюшку, когда ему исполнится 3 года, а к 5-6 годам он уже «заправский» хоккеист. 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.

### ***Скольжение по ледяной дорожке.***

1. Начинать учить скольжению детей с 3-4 лет
2. Вначале с поддержкой взрослого.
3. Скользить дети будут вначале по прямой дорожке, затем переходят на наклонную.
4. Детям 6 лет можно разрешать детям скатываться с деревянных горок.
5. Не следует разрешать детям кататься на ледяных горках более 20-30 минут.

### ***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...



### ***Ходьба на лыжах***

1. Обучение можно начинать с 2- 3 лет
2. Вначале учат устойчиво стоять на лыжах.
3. Начальный этап- обучение ступающему шагу
4. Одновременно обучайте правильно делать вдох и выдох.
5. Палки следует ставить в снег на расстояние 8-10см. от лыжи под небольшим наклоном.
6. Важно обучить способам торможения: обе лыжи ставятся носками вместе, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи помещаются на внутреннее ребро.
7. Детям дошкольного возраста рекомендуется кататься с небольших гор: крутизна гор до 15 градусов, длина скатов до 20 м.

### ***Катание на коньках***

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

### ***Хоккей с шайбой.***

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

### ***Велосипед.***

1. На трехколесном велосипеде малышам можно начать кататься с 2-3 лет, на самокатах и двухколесном с 4- 5 лет.
2. Познакомить дошкольника со всеми частями велосипеда.
3. Важно подогнать сиденье под рост ребенка.
4. Вначале езда на велосипеде не должна превышать 5 минут.
5. Научите ребенка держать равновесие, особенно при поворотах (*при повороте влево тело отклоняется вправо и наоборот*)



## *Плавание*

1. приучать к воде можно малышей в возрасте 1,5- 2 года
2. прежде чем приступить к занятиям в воде, приучите малышей 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 малышей 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.

И еще совет, чаще прибегайте к физкультминуткам. особенно нравятся малышам физкультминутки со словами:

Буратино подтянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел-  
Ключик видно не нашел.  
Что бы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать. *(все движения выполнять по тексту)*

И помните, родители для ребенка пример для подражания. Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.

