

Оздоровление ребенка в домашних условиях

oo

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

В настоящее время все, кто связан с детьми, замечают, что дошкольники все чаще и чаще болеют. Причин для этого много, одной из них является незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. Ребенка, конечно, все любят, когда он заболит, лечат, но в повседневной жизни практически не используют средства и методы для укрепления его оздоровления, не учат вести здоровый образ жизни.

Оздоровление ребенка реализуется в следующих задачах:

1. Доктор медицинских наук Ю. Змоновский, считает, что причиной детских заболеваний является несоответствие одежды и обуви температурному режиму. Таким образом, первая задача состоит в сопоставлении температуры и одежды.
2. Диагностика здоровья ребенка. Посещение специалистов для получения полной картины здоровья своего ребенка.
3. Режим дня - основа полноценного физического развития ребенка. Многие замечают, что в понедельник дети самые нервные. Это все потому, что в субботу и воскресенье режим детей, соблюдаемый в детском саду нарушается.
4. Очень хорошо, когда в семье существует традиция утренней гимнастики. С самого раннего возраста полезно приобщать детей к гимнастике с помощью игры.
5. Кроме всего этого полезны прогулки на свежем воздухе. Физиологами и психологами было замечено, в день ребенок дошкольного возраста выполняет 6-13 тысяч движений, следовательно, если этих движений меньше 6000, то наступает детский дискомфорт.

Существует правило - обеспечить двигательную активность ребенку лучше на свежем воздухе. Хотя в плохую погоду дети, как правило, остаются дома и лишаются кислорода. В таком случае можно, даже нужно, проводить так называемые «комнатные прогулки», их суть заключается в следующем: всем нужно тепло полуодеться, т.е. надеть шерстяные носки, спортивный костюм, шапку, открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть. А на самой прогулке, на улице, можно использовать элементы сюрприза, соревнования, чтобы организм ребёнка не только насыщался кислородом, но и сам он весело проводил время. Для веселья очень хорошо, если родители имеют запас подвижных игр. Ребенок, увидев играющих рядом родителей, несомненно, тоже будет играть.

Очень популярны и любимы детьми подвижные игры «У медведя во бору», «Салочки».

Игра «У медведя во бору» направлена на развитие у ребенка чувства сплоченности, ловкости. Если рассматривать игру со стороны воздействия на физическое развитие, то она тренирует опорно-двигательный аппарат, вестибулярный, развивает реакцию.

Нужно выбрать водящего-«медведя», он будет находиться за линией, которая обозначает опушку, где его «берлога», остальные игроки стоят на противоположной

стороне. Как только игра началась, игроки, подойдя к «берлоге», говорят следующие слова:

«У медведя во бору
Грибы-ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.»

После последнего слова медведь выбегает из своей «берлоги», ловит игроков и отводит к себе в «берлогу». Игра заканчивается, когда медведь поймал 3-5 игроков, после игру можно начать заново с новым водящим.

«Салочки» --игра развивает реакцию и ловкость.

В начале игры выбирается «салочка», для этого один из участников поднимает вверх правую руку и объявляет: «Я — салочка». Как только выбрали салочку начинается игра, салочка должен осалить любого игрока и отбежать в сторону. Осаленный игрок должен дотронуться до другого игрока и так далее. Игроки стараются уйти от салочки, чтобы для них не дотронулись.

«Жмурки»

Выбирается водящий- «жмурка», ему завязывают глаза, ставят в центр комнаты и просят повернуться пару раз, затем произносят следующие слова: «- Кот, кот, на чем стоишь?»

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

-Лови мышей, а не нас»

После последних слов игроки разбегаются, а "жмурка" их ловит. Тот, кого поймали становится «жмуркой», но перед этим «жмурка» должен узнать и назвать по имени того, кого поймал, не снимая повязки.

6. Кроме этого, важен спорт. С какого же возраста, и каким видам спорта можно обучить ребенка? В дошкольном возрасте рано говорить о настоящем спорте, но игры и развлечения с элементами спорта вполне доступны. Некоторые родители сомневаются, что дошкольный возраст подходит для спорта, думают, что это может привести к травмам. К сведенью, в Канаде есть традиция, что когда ребенку исполняется 3 года, ему вручают хоккейную клюшку, и в 5 лет 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.
7. Для оздоровления ребенка также важным является здоровое питание. В первую очередь ограничить употребление сладкого, мучного и фастфуда, что может привести к порче зубов и к лишнему весу.
8. Закаливание детей тоже немало важно. Главное правило при закаливании – это постепенность и систематичность. Полезно купаться в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирание.
9. Поддержка психического здоровья включает в себя спокойную обстановку в семье, отсутствие ссор. Дети дошкольного возраста имеют потребность в проявлении заботы и ласки, чтобы чувствовать себя нужными, и в совместном времяпровождении.

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

