

Консультация для родителей

"Оздоровление ребёнка в домашних условиях"



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 конечно много. Ребенка, конечно, все любят, когда он заболевает, лечат, но в повседневной жизни не используют средства и методы для укрепления его здоровья (оздоровления). Оздоровление - это идеология воспитания, которая останется с человеком на всю жизнь.

Оздоровление ребенка реализуется в следующих задачах:

1. 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. В день ребенок дошкольного возраста выполняет 6-13 тысяч движений, следовательно, если этих движений меньше 6000, то наступает детский дискомфорт. Существует некое правило - обеспечить двигательную активность ребенку лучше на свежем воздухе. На прогулке можно использовать элементы сюрприза, соревнования, что бы ребенок не только насыщался кислородом, но и весело проводил время. Для веселья очень хорошо, если родители имеют запас подвижных игр. Ребенок, увидев играющих рядом родителей, несомненно, тоже будет играть.
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.. 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. К примеру: ограничить употребление сладкого, мучного, 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, родители ребенка - пример для подражания. Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.

