Консультация для родителей

"Оздоровление ребенка в домашних условиях"



***Оздоровление ребенка 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, одной причиной является незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка.    Ребенка, конечно, все любят, когда он заболеет, 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:**

   Причиной детских заболеваний является несоответствие одежды и обуви температурному режиму. Таким образом, первая задача состоит в сопоставлении температуры и одежды.

   Диагностика здоровья ребенка. Посещение специалистов для получения полной картины здоровья своего ребенка.

   Режим дня - основа полноценного физического развития ребенка. Многие замечают, что в понедельник дети самые нервозные. Это все потому, что в субботу и воскресенье режим детей, соблюдаемый в детском саду - нарушается.

   Очень хорошо, когда в семье существует традиция утренней гимнастики. С самого раннего возраста полезно приобщать детей к гимнастике с помощью игры.

   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. 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 одеться, 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, 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.

   «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.

    Для оздоровления ребенка также важным является здоровое питание. К примеру: ограничить употребление сладкого, мучного, что может привести к порче зубов и к лишнему весу.

    Закаливание детей тоже немало важно. Главное правило при закаливании – это постепенность и систематичность. Полезно купаться в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирание.

    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**.

