

## **Рекомендации родителям по укреплению здоровья дошкольников**



### **Физическое развитие ребёнка в семье.**

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование (смена) одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время необходимо точно соблюдать.

В физическом развитии детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, метание, лазанье, упражнения в равновесии, подвижные игры); спортивные упражнения; естественные факторы закаливания (солнце, воздух и вода).

### **Физические упражнения:**

- ясное чёткое объяснение задания с показом движения;

- упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например, «птичка», «кошка», «паровоз» и т.п.;
- основной принцип – изображать всё в виде игры; шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребёнка;
- количество повторений одного движения для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10;
- после наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30-60сек).

**Физические упражнения только тогда принесут пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.**

### **Распорядок дня**

Режим дня лучше подбирать для каждого ребенка индивидуально, с учетом его возраста, характера и индивидуальных качеств. Хорошо организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые потребности организма (сон, питание, отдых). При определении распорядка дня учитывайте сова ваш ребенок или жаворонок.

Полноценный сон - залог хорошего настроения и самочувствия. Ребенок, который отдыхает и спит достаточно, как правило, бодрее и счастливее своих не выспавшихся сверстников.

В дошкольном возрасте дети должны спать не меньше 10 часов в сутки, дети школьного возраста и подростки - 8-9 часов.

### **Свежий воздух**

Ежедневные прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на организм, поэтому гулять нужно в любую погоду. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц. Для ребенка

очень полезен сон на свежем воздухе: в коляске, на балконе у открытого окна или, если вы живете в своем доме, в гамаке или на качелях около дома.

### **Движение и спорт – залог здоровья**

Спорт укрепляет детский организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт помогает контролировать вес ребенка и сжигать лишние калории, ведь современный образ жизни и не совсем правильное питание не очень хорошо влияют на детский организм.

### **Правильное питание**

Самый простой и понятный способ обеспечить ребенка правильным питанием - это метод «умной тарелки».

Половина детского рациона должна состоять из некрахмалистых овощей. Это помидоры, огурцы, капуста, в том числе цветная и брокколи, морковь, шпинат и бобовые. Четверть рациона должна содержать крахмалосодержащие продукты, такие как цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д. А оставшаяся часть - нежирное мясо или рыба. Например, индейка, курица, речная и морская рыба, постная говядина. Добавьте к этому фрукты и молочные продукты и получите хорошо сбалансированный рацион для ребенка. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

### **Список наиболее полезных продуктов**

**Яблоки** — содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами.

**Чеснок** — содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами.

**Молочные продукты** — это источник кальция, необходимого для роста и укрепления костной ткани. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.

**Бананы** — не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы.

**Орехи** — содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения.

**Мёд** — благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний.

**Зелёный чай** — способствует укреплению иммунитета.

**Рыба** — богата полезными для человеческого организма веществами — белком, жирами и минеральными веществами.

**Лук** — лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.

### **Психическое и эмоциональное состояние**

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка, ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения

эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.

### **Полезьа плавания**

*Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребёнка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.*

Плавание:

улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- в условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции; происходит закаливание организма, растёт сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды;
- плавание является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребёнка;
- дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям;
- регулярные занятия плаванием способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

### **Босохождение – элемент закаливания организма.**

Ещё один способ закаливания – это прогулки босиком. Ходение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.

Разумеется, зимой начинать приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше – по зелёной траве.

Ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, утро начинайте с ходьбы по такому коврику.

***При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.***