

Рекомендации родителям по физическому и оздоровительному воспитанию детей

Часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Не нужно спешить с запретами, необходимо помнить, что движение является биологической потребностью растущего организма. Не подавлять надо двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: поведение их уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегают, ходит, прыгает столько, сколько может.

Другое дело — дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического к статическому состоянию должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (*предложите догнать вас*). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (*например, мяч*).

Не нужно терять время, необходимо приступать к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего, создать условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи, велосипед, лыжи).

Мероприятия, рекомендованные родителям по физкультурно-оздоровительной работе:

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.
2. Полоскание рта комнатной водой после еды.
3. Обливание рук до локтей прохладной водой.
4. Общеукрепляющий массаж и самомассаж.

5. Витаминизация в межсезонье и фиточаи.
6. Прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.
7. Оздоровительный бег.
8. Сон без маек в тёплой спальне.
9. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.
10. Хождение по дорожкам здоровья.

Профилактика плоскостопия.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

Комплекс специальных упражнений:

Ходьба на носках;

ходьба на наружном стороне стопы;

ходьба по наклонной плоскости;

ходьба по гимнастической палке;

катание мяча ногами;

захват мяча ногами;

приседания, стоя на палке;

приседания на мяче;

захват и подгребание песка пальцами ног;

захват и перекалывание мелких предметов пальцами ног.

катание обруча (*мяча*) пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

Лечение: 1. Ортопедический режим: обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком; обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня; запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы; использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы; 2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа, поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация).

Принципы закаливания организма

Чтобы повысить устойчивость детского организма к резко и быстро меняющимся условиям внешней среды, необходимо расширить его приспособительные возможности.

Это и достигается путем закаливания. Средствами закаливания являются прежде всего естественные факторы природы: воздух, вода, солнечная радиация.

Следует соблюдать три основных правила:

1. Постепенность.
2. Системность.
3. Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

Необходимо применять регулярное проветривание помещения в присутствии детей даже в холодное время года. Чрезмерное охлаждение детей может произойти только в тех случаях, когда проветривание производится неразумно. Например, при отсутствии достаточного контроля за температурой воздуха в помещении допускается ее значительное снижение, нахождение детей в ветреную погоду вблизи форточек, фрамуг и т. д.

Прогулки.

Прогулка - одно из доступных средств закаливания детского организма. Следует большое внимание уделять одежде детей, особенно в межсезонье – весной и осенью, когда температура воздуха сильно колеблется.

Весной одежду нужно облегчать постепенно, учитывая индивидуальные особенности детей.

Весной одежду детей нужно облегчать постепенно, учитывая индивидуальные особенности детей. Начинать это следует со смены верхней одежды, а не зимней обуви, как это часто бывает. Надо, чтобы обувь на переходный период оставалась утепленной. При температуре наружного воздуха от +5 до +10° ребенка дошкольного возраста можно одеть на прогулку следующим образом: нижнее белье, домашний костюм, шерстяная куртка (*кофта*) и брюки. На ноги – колготки и ботинки.

Детям, которые подвержены простуде, надевают еще теплые носки и куртку или легкое пальто на подкладке. При температуре ниже + 5° - белье, домашний костюм, джемпер, закрывающий шею, демисезонное пальто, шерстяную шапку и варежки.

Если мороз достигнет -11, -14°, детям обязательно нужны зимнее пальто, закрывающая уши шапка и валенки.

Сон на воздухе.

Во время сна на воздухе улучшается газообмен, что благотворно сказывается на деятельности сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата. Успокаивается нервная система. Дневной сон на воздухе способствует снижению заболеваемости детей, так как является прекрасным средством закаливания организма ребёнка.

Воздушные ванны.

Общие воздушные ванны лучше начинать принимать летом, на открытом воздухе, при температуре 20-22° (*в тени*).

Продолжительность первой ванны не более 10 минут. Впоследствии время нарастает на 2-3 минуты ежедневно и доводится до полутора часов.

Одежда поначалу состоит из трусиков и майки, тапочек. В дальнейшем майки и тапочки не надевают. При малейших признаках охлаждения ребенка нужно одеть и отправить в теплое помещение.

Закаливание водой.

Местные закаливающие процедуры – утренние умывание, подмывание детей, мытьё рук перед едой и мытьё ног перед сном. Все эти процедуры следует проводить в одно и то же время. Умываются утром прохладной водой до пояса и растираются мягким полотенцем.

Купание.

Дети любят играть с водой. Но купание не просто развлечение. Оно одно из лучших средств закаливания организма, при котором одновременно на организм воздействуют воздух, солнце, вода и движение. Лучшее время для купания - первая половина дня, когда особенно много ультрафиолетовых лучей. Если возможно создать благоприятные условия, купание в открытом водоеме разрешается детям в возрасте от 4 лет при температуре воздуха +26, +25°, воды не ниже +22, +20°, в безветренную погоду, не более одного раза в день.

Нельзя разрешать детям заходить в воду разгоряченными и потными. Нужно заставить их посидеть в тени, поостыть.

Продолжительность купания начиная с 3 минут увеличивается до 5-8 минут. Ванны целесообразно назначать особенно возбудимым детям перед сном, так как они действуют успокаивающе. Вялым, пассивным детям ванну лучше заменить общим обливанием или душем сразу после сна.

Закаливание солнцем.

Солнечная радиация оказывает на организм ребенка чрезвычайно сильное действие. Поэтому использование ее для закаливания детей должно быть ограничено. Закаливание солнечными лучами можно начинать только после предварительной подготовки организма воздушными ваннами.

Наилучшее время пребывания детей на солнце - утренние часы (*от 10 до 12 часов*). Начинать солнечные ванны рекомендуется не ранее, чем через полтора часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за полчаса до еды. Одежда детей должна предохранять их от перегревания - белая панамка, светлая рубашка, нижнее бельё.

Очень важно, чтобы закаливающие процедуры проводились круглый год. Недопустимо, когда специальные процедуры по закаливанию, начатые в теплое время года (обычно летом, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов закаливания - систематичность.

В этих случаях достигнутые результаты по закаливанию сводятся на нет, организм теряет достигнутую в результате закаливания устойчивость к холодным раздражителям.

Чтобы правильно регулировать систему физических и закаливающих мероприятий, необходимо следить за самочувствием, настроением, аппетитом, сном каждого ребенка и при появлении отрицательных показателей немедленно вносить поправки в организацию физкультурных и оздоровительных мероприятий.