

Как укреплять здоровье детей

Очень важно с самого раннего возраста заботиться о здоровье наших детей. Большую роль в этом играет своевременная профилактика.

Физическое развитие ребёнка в семье

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент 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 это необходимо точно соблюдать.

Для физического развития детей дошкольного возраста используются упражнения (ходьба, бег, метание, лазанье, упражнения в равновесии, подвижные игры); 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.

Польза 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.

Закаливания организма. Босохождение.

Ещё один способ закаливания – это прогулки босиком. Хождение 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 закалывающий 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.

Таким образом, заботясь о здоровье наших детей, мы растим здоровое поколение. Здоровый образ жизни для воспитанников должен стать чем-то значимым и важным, пустив корни в их сознание. Ведь здоровое поколение – сильное поколение, которым можно гордиться.