# «Здоровье ребенка в наших руках»

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Никакие, даже самые глубокие, знания, умения и навыки не будут эффективны у нездорового человека, чувствующего себя ущербным физически, психологически или социально. Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, и чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата либо предрасположенность к частым простудным заболеваниям.

Нарушение осанки — спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность внутренних органов организма. Основа профилактики нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшения функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей, нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопы—опора, фундамент тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Помочь своему ребенку родители могут и дома.

Предлагаем следующие **рекомендации:**

-внимание стопам нужно уделять с раннего возраста, тесные носки и колготки не допустимы;

-ребенок ни в коем случае не должен донашивать чужую обувь, у детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук;

- ребенку необходимо как можно больше двигаться, малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации позвоночника и сводов стопы;

- важно формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно), для тренировки можно ребенку пройти по бортику тротуара в безопасном месте, бревну, доске, веревке;

-полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Предлагаем **упражнения, которые могут проводить и родители дома с детьми 4-6лет**.

<u>Упражнения в ходьбе:</u>

1. «Мишка косолапый» -- ходьба на внешней стороне стопы.
2. «Цапля» --ходьба с высоким подниманием колен, отведением рук в стороны.
3. «Канатоходцы» пройти по веревке, ребристой доске, массажным коврикам.

<u>Упражнения с исходным положением: сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на коленях:</u>

1. «Здравствуйте-до свидания» - движения стопами от себя.
2. «Поклонись» - сгибать и разгибать пальцы ног.
3. «Пальчики поссорились» - развести носки в стороны, свести вместе.

4. «Пальчики пошли гулять» - стопы стоят на полу, передвигать стопы вперед, поджимая пальцы.
5. «Кружки» - ноги вытянуты, совершать круговые движения стопами во внутрь, наружу.
6. «Нарисуй фигуру» - пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник и т. д.) и буквы (А,Г,К,Л,П).

# «Здоровье ребенка в наших руках»

**Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это , мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться сразу становится легче, нахмуриться -подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим.Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

**Правильно организованный режим дня** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму.

**Прогулка -** один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – **Сон.** Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью).Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**Полноценное питание:** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

**Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является

уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

**Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка , чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные: