Консультация для родителей «Как укрепить здоровье ребенка»

Что делать, чтобы **ребенок не болел**

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие **родители**. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития **ребенка**, как закаливание Методы закаливания, которые мы рекомендует использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи.

Что такое закаливание?

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды *(холоду и жаре, изменению влажности и др.)*и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для **здоровья** приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После **выздоровления**, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.

Методы закаливания делятся на неспециальные и специальные.

Неспециальные методы – создание соответствующих условий:

-достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна (если **ребенок** возвращается с прогулки вспотевшим, значит, его одели слишком тепло);

-максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом (если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, **ребенок** никогда к ним не привыкнет);

-систематическое проветривание детской комнаты *(до 5 раз в день)* для создания *«пульсирующего»* температурного режима в ней (с наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С).

Специальные методы – это группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др., осуществляемых с учетом всех принципов закаливания: постепенности, систематичности, последовательности, комплексности, положительного настроя и учета индивидуальных особенностей **ребенка**.

Воздушные ванны представляют собой контакт кожи **ребенка** с воздухом и являются самой первой процедурой закаливания для новорожденных. Малыш принимает их во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время *(2-3 минуты)* остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20-22°С. По мере роста **ребенка** время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу 1-го года жизни достигает 10 минут. Для детей старше 1 года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении, поэтому очень удобно сочетать воздушную ванну с хождением босиком по ковру или специальной дорожке с рифленой поверхностью, начиная с 1-2 минут и прибавляя через каждые 5-7 дней еще по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно. Это не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и тренировке мышц стопы. Дополнительно можно делать массаж ног с помощью круглой палки или мяча, катая их под стопами.

Водные процедуры являются самым популярным и действенным видом закаливания. Однако специальную методику необходимо подбирать индивидуально для каждого **ребенка** в зависимости от возраста и переносимости. Если Вы готовы заниматься систематическим регулированием времени процедур и температуры воды, после **консультации** с врачом можно начать закаливать **ребенка методами обливаний**, обтираний или контрастного душа. Если же нет, вносить элементы закаливания без опасения можно в обычные водные процедуры, такие как умывание лица, мытье рук и купание.

Для умывания лица и мытья рук включайте **ребенку** сначала теплую воду (30-32°С, постепенно снижая ее температуру до комнатной. Детям в возрасте от 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. После такого умывания тело **ребенка** растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Общие гигиенические ванны, которые малыши принимают ежедневно, также могут стать прекрасной закаливающей процедурой, не отнимающей у **родителей много времени**. Для этого в конце купания **ребенка** в ванне с температурой воды 36-37°С необходимо облить его прохладной водичкой *(температура 34-35°С)* и насухо вытереть полотенцем.

Полоскание горла холодной водой тоже применяют в качестве закаливающей процедуры в любое время года. Детям 2-4 лет следует перед сном кипяченой водой комнатной температуры полоскать рот, а после 4 лет – горло. Осенью и зимой полезно вместо воды использовать специальные противовирусные средства. Например, чесночный раствор – из расчета 1 зубчик на стакан кипятка. Готовится такой раствор за 2 часа до его употребления.

Гимнастика и самомассаж

Закаливающий самомассаж активизирует защитные силы организма, благоприятно воздействует на нервную систему, поднимает настроение, а утренняя гимнастика – помогает организму скорее просыпаться.

Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно

2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

Самомассаж головы

Сидя на кровати, **ребенок имитирует движения**:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.

2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, *«бегает»* по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. Смывает шампунь с головы.

6. Берет полотенце и сушит им волосы.

7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

Дыхательные упражнения

Весьма надежное средство, **укрепляющее** защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:

Ветерок

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*.

Хочу налево посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует,

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой,

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох,

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю *(выполняет круговые движения руками)*.

Самолет

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет *(разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полет *(задерживает дыхание)*

Жу-жу-жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу-жу-жу *(делает поворот влево)*

Жу-жу-жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо и опускает руки)*.

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, *«сдувание бумажки»* со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

Все процедуры, включающие в себя процесс закаливания, формируют полноценный день **ребенка и создают здоровый образ его жизни**. Но поскольку процесс закаливания тесно связан с обменом веществ и энерготратами детского организма, нельзя забывать о важности правильного питания и включения витаминов в рацион **ребенка**.

Правильное питание

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием **ребенка в семье**. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Именно с этой целью в детских садах ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания **ребенка** по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в дошкольном учреждении.

Утром, до отправления в детский сад, лучше **ребенка не кормить**, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае малыш плохо завтракает в группе. Однако если Вы вынуждены приходить в детский сад очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то можно дома давать **ребенку** сок и/или какие-либо фрукты.

Фитотерапия

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары.

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки, калина, клюква, рябина, мята, мелисса. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед.