Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад №209»)

Консультация для родителей
Тема: «Оздоровление ребенка в домашних условиях»

группа №1

Составитель: воспитатель Петухова Т.В.,
первая квалификационная категория,
Трусова Д.Е. воспитатель

Барнаул 2019

Оздоровление ребенка в домашних условиях.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. В настоящее время все кто связан с детьми, замечают, что дошкольники все чаще и чаще болеют. Причин для этого конечно много, одной причиной является незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. Ребенка, конечно, все любят, когда он заболеет, лечат, но в повседневной жизни не используют средства и методы для укрепления его здоровья (оздоровления). Оздоровление - это идеология воспитания, которая останется с человеком на всю жизнь.

Оздоровление ребенка реализуется в следующих задачах:

1. Доктор медицинских наук Ю.Змоновский, считает, что причиной детских заболеваний является несоответствие одежды и обуви температурному режиму. Таким образом, первая задача состоит в сопоставлении температуру и одежду.
2. Диагностика здоровья ребенка. Посещение специалистов для получения полной картины здоровья своего ребенка.
3. Режим дня - основа полноценного физического развития ребенка. Многие замечают, что в понедельник дети самые нервозные. Это все потому, что в субботу и воскресенье режим детей, соблюдаемый в детском саду - нарушается.
4. Очень хорошо, когда в семье существует традиция утренней гимнастике. С самого раннего возраста полезно приобщать детей к гимнастике с помощью игры.
5. Кроме всего этого полезны прогулки на свежем воздухе. Физиологами и психологами было замечено, в день ребенок дошкольного возраста выполняет 6-13 тысяч движений, следовательно, если этих движений меньше 6000, то наступает детский дискомфорт. Существует некое правило - обеспечить двигательную

активность ребенку лучше на свежем воздухе. Хотя в плохую погоду дети, как правило, остаются дома и лишаются кислорода. В таком случае можно, даже нужно проводить так называемые «Комнатные прогулки», их суть заключается в следующем: всем нужно тепло полуодется, т.е. надеть шерстяные носки, спортивный костюм, шапку, открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть. А на самой прогулке, на улице можно использовать элементы сюрприза, соревнования, что бы ребенок не только насыщался кислородом, но и весело проводил время. Для веселья очень хорошо, если родители имеют запас подвижных игр. Ребенок, увидев играющих рядом родителей, несомненно, тоже будет играть.

Несколько любимых и популярных подвижных игр взятых из книги Шамина А.В. «Лучшие книги для детей на свежем воздухе»**: «У медведя во бору», «Салочки».**

Игра «У медведя во бору» направленна на развитие у ребенка чувства сплоченности, ловкости. Если рассматривать игру со сторон воздействия на физическое развитие, то она тренирует опорно-двигательный аппарат, вестибулярный, развивает реакцию.

Игра представляет собой стратегию. Нужно выбрать водящего-«медведя», он будет находиться за линией которая обозначает опушку, где его «берлога», остальные игроки стоят на противоположной стороне. Как только игра началась, игроки, подойдя к «берлоге», говорят следующие слова:

«У медведя во бору

Грибы-ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.»

После последнего слова медведь выбегает из своей «берлоги» и ловит игроков и отводит к себе в «берлогу». Игра заканчивается, когда медведь поймал 3-5 игроков, после игру можно начать заново с новым водящим.

«Салочки»

Рассматривая игру с точки воздействия на физическое развитие, эта игра развивает реакции и ловкость.

В начале игры выбирается салочка, для этого один из участников поднимает вверх правую руку и объявляет: «Я— салочка». Как только выбрали салочку начинается игра, салочка должен осалить любого игрока и отбежать в сторону. Осаленный игрок должен дотронуться до другого игрока и так далее. Игроки стараются уйти от салочки, чтобы для них не дотронулись.

М.Литвинова «Русские народные подвижные игры»: «Обыкновенные жмурки».

Выбирается водящий- «жмурка», ему завязывают глаза, ставят в центр комнаты и просят повернуться пару раз, затем произносят следующие слова: «- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

-Лови мышей, а не нас.»

После последних слов игроки разбегаются, а "Жмурка" их ловит. Тот кого поймали становится «жмуркой», но перед этим «жмурка» должен узнать и назвать по имени того кого поймал, не снимая повязки.

6. «Кроме этого важен спорт. С какого же возраста, и каким видам спорта можно обучить ребенка? В дошкольном возрасте рано говорить о настоящем спорте, но игры и развлечения с элементами спорта вполне доступны. Некоторые родители сомневаются, что дошкольный возраст подходит для спорта, думают, что это может привести к травмам, но к сведенью в Канаде даже есть традиция, что когда ребенку исполняется 3 года, ему вручают хоккейную клюшку, а в 5 лет он уже «Заправский» хоккеист. Для тех семей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего малыша, небезынтересно будет узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем

бездействующая. Дети, с самых ранних лет должны иметь: санки, лыжи, коньки, велосипед, мячи, кегли, шашки, шахматы и т.д.

7. Для оздоровления ребенка также важным является здоровое питание. К примеру: ограничить употребление сладкого, мучного, что может привести к порче зубов и к лишнему весу.

8. Закаливание детей тоже немало важно. Главное правило при закаливании – это постепенность и систематичность. Полезно купаться в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирание.

9. Поддержка психического здоровья включает в себя спокойную обстановку в семье, отсутствие ссор. Дети дошкольного возраста имеют потребность в проявлении заботы и ласки, чтобы чувствовать себя нужными, и в совместном времяпровождении.

И помните, родители ребенка - пример для подражания. Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.

Оздоровительно-развивающие игры с детьми дома»

Игры на формирования правильной осанки

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

Игра «В гости к мишке»

Посадив игрушку – медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, взрослый говорит:

Настя (имя ребенка) и Сережа

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку (можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра), затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Взрослому необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого

внимания.

Игра «Качели-карусели»

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Игра Совушка-сова»

Дети садятся полукругом перед взрослым. По сигналу взрослого «день» дети – «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками – «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уфф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания (углубленный выдох).

Игры при плоскостопии

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, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему

оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

Игра «Донеси, не урони»

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом (скача на одной ноге или четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.