

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад «Звёздный» Чегемского
муниципального района Кабардино – Балкарской Республики**

**Консультация для родителей
«Десять советов родителям
по укреплению физического здоровья детей»**



Подготовили:
воспитатель группы раннего возраста №2
Москаленко Вера Николаевна

с.п.п. Звёздный 2021 г.

Родители часто слышат от педиатров и других специалистов, что нужно укреплять иммунную систему ребенка, чтобы он реже болел, лучше реагировал на изменения окружающей среды, смену обстановки. Но, как это сделать в домашних условиях, не прибегая к лекарственным средствам и витаминам?

Давайте поговорим о способах укрепления здоровья ребенка в домашних условиях.

Укрепление иммунитета в домашних условиях

Здоровье ребенка напрямую зависит от способности его организма противостоять различным инфекциям и бактериям, которые нас окружают, умение организма подстраиваться под температурные изменения окружающей среды. Помочь ребенку не заболеть после контакта с другими детьми, намоченных ножек или прогулок на ветру очень просто. Нужно с самых первых дней вводить в его жизнь укрепляющие процедуры, ежедневные ритуалы (закаливание, зарядка и т. д.).

Когда малыш появляется на свет он получает первичную защиту от патогенных микробов с молоком матери. В первые месяцы жизни организм маленького человека постепенно учится отличать нежелательные микроорганизмы и бороться с ними. От того, насколько хорошо иммунная система может дать отпор инфекции во многом зависит частота болезней ребенка. Насморк, чихание, кашель, частые спутники первого года жизни. Появление этих признаков без температуры говорит об активности иммунных клеток. Как это не парадоксально, но, если ребенок болеет 4 раза в год, это считается нормой. Взаимодействуя с инфекциями, бактериями клетки иммунной системы тренируют свое умение отличать патогенные микроорганизмы от полезных. Поэтому считается, что использовать антибиотики при болезни ребенка нужно только в крайнем случае. Принцип действия антибиотика заключается в полном уничтожении всех микроорганизмов, в том числе и полезных. Но в любом случае, при повышении температуры у ребенка — обратиться к врачу и сдать анализы. После болезни и когда ребенок здоров стоит внимательно отнестись к домашним способам стимуляции иммунитета ребенка. В арсенале родителей должно быть несколько простых, проверенных временем, способов:

Соблюдение режима дня;

Ежедневные прогулки на свежем воздухе;

Закаливающие процедуры;

Правильное питание;

Физическая нагрузка;

Массаж.

Простота и доступность этих методов повышения иммунного ответа позволяет каждой семье ежедневно помогать своему малышу становиться здоровым и крепким.

Режим дня

Первый способ укрепления здоровья ребенка в домашних условиях — создание и следование режиму дня. В зависимости от возраста вашего крохи,

длительность и очередность ежедневных процедур и занятий отличается, но общие принципы едины как для младенцев, так и подростков: Соблюдение норм сна для ребенка. Общее время сна должно соответствовать возрастной норме. Укладывать ребенка спать необходимо не позже 22.00. Возраст Общее количество сна 1-4 месяца 18 часов 5-6 месяцев 16 часов 7-9 месяцев 15 часов 10 месяцев — 2 года 13 часов 2-7 лет 12 часов 7 — 17 лет 8-9 часов Соблюдение норм сна позволяет организму отдохнуть, усвоить полученную за день информацию, подготовиться к новым познаниям. Это положительно сказывается на общем состоянии всех органов и систем малыша, улучшает работу иммунитета.

Сменяемость разных видов деятельности.

Учебная и творческая нагрузка должны поочередно сменять друг друга. Ребенок не переутомляется, что способствует улучшению работы нервной системы;

Приемы пищи в одно и то же время.

Дети на грудном вскармливании в первые полгода жизни кушают по требованию, а с введением первого прикорма желательно начинать придерживаться определенных промежутков между едой: 6-9 месяцев — 3 — 3,5 часа; 9 -12 месяцев — 3,5 — 4 часа. После перевода ребенка за взрослый стол, отлучения от груди дети кушают 5 раз в день: завтрак, полдник, обед, полдник, ужин. Школьники кушают 3-4 раза в день, с промежутком между приемами пищи в 4 часа. Соблюдение режима приема пищи позволяет желудочно-кишечному тракту подготовиться к очередной еде, выделить достаточное количество необходимых ферментов. Процесс переваривания и усваивания проходит легче. Это способствует укреплению организма.

Режим дня позволяет организму ребенка привыкнуть к определенным ритуалам (купание, зарядка, прогулка), проводимых в одно и то же время. Правильное питание.

Для обеспечения гармоничного развития, поддержания иммунитета важную роль играет правильное, сбалансированное питание детей. Ежедневно в рацион ребенка должны входить овощи, фрукты, мясо, злаки. В зависимости от сезона хорошо разнообразить питание сына или дочери ягодами. Хорошее противодействие вирусам и инфекциям оказывает организм, все системы и органы которого получают необходимое количество полезных веществ. Питание играет в этом главную роль. Рекомендуется избегать в рационе ребенка жареного, копченого, сильно соленого, фаст-фуда.

Прогулки.

В укреплении здоровья ребенка важную роль играют ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе. Рекомендуется выходить на улицу с ребенком минимум на 2 часа в день в теплое время года, минимум на 30 минут в день — в холодное. Во время прогулки сын или дочь должны бегать, прыгать, лазать по турникам. В теплый период предложите купаться, ходить босиком, гулять по лесу, в холодный — ездить на коньках, лыжах, санках, играть в снежки, строить башни из снега, лепить снеговиков, осенью и

весной — гулять в резиновых сапогах по лужам, собирать и изучать веточки, листики, шишки.

Важное условие для получения эффекта от ежедневных прогулок — правильно подобранная одежда. Не нужно сильно кутать ребенка, излишнее тепло может стать причиной болезни. Оптимальным считается одеть ребенка как себя, плюс одна кофточка.

Как укрепить здоровье ребенка?

Закаливание

С первых дней жизни можно начинать постепенное приучение организма к перепадам температур. В первые 6 месяцев хорошо применять: обтирания водой комнатной температуры по утрам. Для этого нужно смочить в кипяченой воде комнатной температуры небольшой ватный тампон. Отжать его. Освободить от одежды одну руку ребенка и протереть ее тампоном. Одеть обратно. Протереть тампоном вторую руку и одеть ее. Также сделать с ножками. Ежедневные обтирания стимулируют приток крови к коже, позволяют организму привыкать к перепадам температуры; Снижение температуры воды в ванночке для купания. Детей до 6-ти месяцев купают в воде около 37-38 градусов. В первые месяцы жизни лучше ее и придерживать, но отдельно подготовить воду для омовения ребенка после купания. Обычно ее набирают из общей ванны и отставляют в стороне. К тому времени, как вы покупаете карапуза, вода станет прохладнее и вам останется только обдать ею кроху. После 3-х месяцев можно постепенно снижать температуру воды в самой ванночке. Это делается раз в неделю на градус. Максимальная температура воды в основной ванне не должна опускаться ниже 32 градусов, вода для ополаскивания — не ниже 24 градусов.

После 6-ти месяцев можно познакомить ребенка с процедурой обливания ножек. Обычно для нее выбирают утренний гигиенический блок процедур. После умывания и зарядки ребенка ставят в небольшой тазик и попеременно обливают его ножки прохладной (24-26 градусов) водичкой. Длительность процедуры должна быть не более 15 минут.

С 12-ти месяцев можно познакомить кроху с контрастным душем. Цель процедуры — стимуляция кровообращения, закаливание организма. Ребенка ставят в ванную и поочередно поливают теплой (32-38 градусов) и холодной (24-28 градусов) водой.

Когда малыш научится хорошо ходить, предлагайте ему как можно чаще ходить босиком по разным видам поверхности.

Хорошо стимулируют иммунитет различные массажные коврики. Неравномерная поверхность коврика позволяет стимулировать точки на стопе, улучшающие работу всех органов и систем. Предлагая своему ребенку эти простые закаливающие процедуры, вы простимулируете способность организма ребенка подстраиваться под изменения внешней среды, легче переносить вирусные и бактериальные инфекции, улучшите иммунитет. Кстати, после такой подготовки можно попробовать начать ходить с ребенком в бассейн!

Массаж и зарядка

Еще один способ укрепить здоровье ребенка в домашних условиях — массаж для детей до 1,5 лет и приучение к зарядке малыша после приобретения навыка ходьбы. Массаж для карапуза вводится с первых дней жизни ребенка и может быть нескольких видов:

Расслабляющий массаж. Делается детям с рождения;

Массаж-разминка. Применяется со 2 недели жизни;

Массаж-тренировка. Вводится после 1 месяца жизни. Знакомство с массажем начинается с первых дней жизни и заключается в легком поглаживании тела ребенка, аккуратных движениях ручками и ножками. Через 2 недели к поглаживаниям добавляются элементы разминки, дающие небольшую нагрузку на мышцы ног, рук. Постепенно ребенок начинает осваивать свое тело и массаж сочетает в себе не только поглаживания, но разные упражнения. Так, например, в полгода ребенку можно предлагать присаживаться во время массажа, при этом мама массирует спину. Техники и приемы массажа для ребенка до года отличаются между собой по интенсивности, способам с задействованием мышц. При поликлиниках обычно есть специальная медсестра-физиотерапевт, которая может научить вас правильному выполнению необходимых для вашего ребенка элементов. После того, как ребенок научится ходить нужно приучать его ежедневно по утрам выполнять комплекс упражнений — зарядку. Сложность и продолжительность утреннего комплекса упражнений нужно подбирать исходя из возраста, умений, интереса ребенка. В большинстве случаев для утренней зарядки достаточно 5-15 минут и 10-15 упражнений на стимуляцию разных групп мышц (бег, приседания, растяжки, наклоны, ходьба и т.д.). Приучая ребенка каждое утро начинать с зарядки, вы делаете большой вклад в здоровье своего сына или дочери. Легкие упражнения стимулируют кровообращение, придают бодрость, позволяют организму легче адаптироваться к изменениям — полезно для формирования иммунитета. Создать условия для укрепления здоровья ребенка легко, нужно только научить его соблюдать общепризнанные стандарты здорового образа жизни.

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.