

Как можно оздоровить ребенка дома

50-80% детей в группах дошкольных учреждений нездоровы. Конечно, причин тому множество и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них - незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. То есть, мы любим своё дитя, усердно лечим, когда оно заболевает, а в постоянной повседневности не используем весь арсенал средств и методов исходя из условий жизни и детской деятельности.

Перечисляем современные оздоровительные мероприятия:

1. Босохождение по земле, покрытой инеем, а затем по снегу;
2. Обливание водой на свежем воздухе;
3. Использование сауны;
4. Контрастный душ;
5. Использование замороженного полотенца для ходьбы.

А мы видим оздоровление ребенка в реализации нижеследующих задач.

Необходимые условия

Доктор Змоновский утверждает, что главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму.

Значит, надо постоянно сопоставлять температуру и одежду, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела малышей.

Диагностика

На второе место мы бы поставили диагностику здоровья вашего ребенка. Не случайно существует славянская поговорка «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Мы мало, очень мало знаем о здоровье нашего малыша. Значит, периодически нам нужны заключения узких специалистов: как обстоит, к примеру, проблема развития слуха, зрения, деятельность кишечника, печени, как идет поадекватное формирование и

пр. Только диагностические данные обеспечат верный индивидуальный подход в семье.

Режим

Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов – самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное потому, что в субботу и в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) укладываются спать.

Нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

Прогулки

Физиологами и психологами доказано, что ребенок дошкольного возраста выполняет в день 6-13 тысяч движений. Причём замечено, что если меньше 6 тысяч, то наступает детский дискомфорт. В условиях гиподинамики, ограниченной двигательной деятельности малыш хуже развивается, капризничает.

Существует неписаное правило – обеспечить дошкольнику двигательный комфорт, лучше на свежем воздухе.

В ненастную погоду – ливень, снегопад, сильный мороз, дети, как правило, остаются дома, лишаясь кислорода, общения на прогулке.

В этой связи сожалеем, что редко используются так называемые «комнатные прогулки». Советуем их проводить так: всем тепло полуодеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть.

А на обычных прогулках практиковать сюрпризы, соревнования, походы для того, чтобы ваш малыш не только двигался, но и веселился. Использовать бег, как универсальное средство для укрепления здоровья.