***Консультация для родителей***

***«Закаливание организма «витаминами».***

***Сейчас много говорят о закаливании организма витаминами. Решила  покопаться в журналах, газетах и кое что для себя приметила. Нашла статью под названием «Закаливание организма витаминами». Трудно во всё это поверить, но есть смысл попробовать заняться такого рода закаливанием.***

***Вот  решила и вас ознакомить с моим приобретенным опытом. Я думаю, что каждый из вас тоже может внедрить этот опыт в домашних условиях.***

***Оказывается, существуют такие пищевые продукты, которые помогают человеку увеличить морозоустойчивость. Хочу привести пример: народности Дальнего Востока уже давно заметили, что стоит съесть несколько плодов китайского лимонника и на некоторое время дождь, ветер и мороз становятся менее опасными. На Алтае такую славу заслужили корни левзея и радиолы Розовой – золотого корня. Это своего рода родственники женьшеня. К ним в последнее время добавились элеутерококка.***

***Приходя к детскому врачу с больным ребенком,  опытный специалист неприменно  должен назначить экстракт элеутерококка, так как этот адаптолен восстанавливает нарушенные функции организма, независимо от кого были они повешены или снижены. Ну, а если таких назначений нет вы можете попросить врача их назначить и основательно с ним проконсультироваться.***

***Я в этом убедилась лично сама: моя семья принимала этот экстракт по три капли 3 раза в день с молоком, а иногда и с компотом, пили на протяжении одного месяца. Я и все члены моей семьи почувствовали улучшение и снижение заболеваемости. И это говорит о том, что можно обойтись и без аптечных препаратов. Неплохой профилактический эффект оказывают и выпускаемые у нас в стране тонизирующие безалкогольные напитки с добавлением адоптогенов, таковы на пример: «Саяны» с экстрактом левзея, «Байкал» с элеутерококком. У кого есть возможность приобрести такие напитки как «Букет Грузии», «Лэла», «Ригата», которые содержат стеркумею, то это большой плюс для вашего здоровья. Многие растения, такие как чёрная смородина, шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению. Морковный сок содержит каротин, из которого потом образуется витамин «А», а витамин «А» повышает устойчивость организма к заболеванию верхних дыхательных путей и легких.***

***Я хочу порекомендовать для ваших детей, особенно для ослабленных и незакаленных, пить натощак свежий морковный сок от столовой  ложки до ½ стакана 3 раза в день. Сейчас, когда морковь доступна, можно делать морковные салаты, добавлять в супы или просто можно съесть морковку на десерт. При болезни организм нуждается в потребности приема витаминов в виде овощей и фруктов.***

***Оказывается, даже проросшие зерна пшеницы содержат витамин «С», а группа витаминов «А» и « Е» возрастают в несколько раз по сравнению с не проросшими зернами. В них так же увеличивается концентрация антибиотиков и стимуляторов роста. Вот почему сегодня проростки злаков считаются ценнейшими физиологическими активными веществами не только для жителей крайнего Севера, но и рекомендуются беременным женщинам и детям с ослабленным иммунитетом.***

***Много десятилетий назад Киевскими учеными были созданы пищевые продукты из экстрактов проросших зерен пшеницы, овса, кукурузы, гороха. Если есть возможность приобрести их , то это будет хорошим подспорьем в оздоровлении детского организма. Эти продукты рекомендуются для профилактики болезней сердечно – сосудистой системы, печени, почек, а так же при малокровии. Я советую попробовать в домашних условиях проращивать зерна, чтобы проросток не превышал 1мм.***

***Кушайте больше полезных продуктов и постарайтесь меньше есть мяса, где много антибиотиков, которые вкалываются во время роста животного. Следите за здоровьем, будьте здоровы вы и ваши дети.***

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритам, остеохондрозам.

 Бывает, что, начиная учиться в школе, ученик внезапно жалуется на дискомфорт в стопах. И это естественно, ведь у него возрастает нагрузка на позвоночник из-за того, что теперь приходится носить довольно тяжелую школьную сумку. В большинстве случаев эти дискомфортные жалобы (и порождающие их болезненные ощущения) связаны с детским плоскостопием.

Плоскостопие – это заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространенных у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребенка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное плоскостопие. Оно может быть как  врожденным, так и приобретенным. Врожденная форма редко встречается, и ее определяют еще в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребенка плоскостопие, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться плоскими, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз «плоскостопие» еще нельзя ставить, можно говорить только о предрасположенности к плоскостопию, которое появиться если не заниматься его профилактикой. Если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но ест случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может поспособствовать развитию плоскостопия.

         Что влияет на развитие плоскостопия:

-   наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия),

-   «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая),

-   чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела),

-   чрезмерная гибкость суставов,

-   рахит,

-   паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП),

-  травмы стоп.

            Ребенку в возрасте 3 лет уже можно провести начальную диагностику плоскостопия:

 1. Можете намочить ножку ребенка водой либо смазать ее маслом. Поставьте ее на бумагу, чтобы получить отпечаток. При этом ребенок должен стоять прямо, а ноги держать вместе. Отпечаток внешней стороны стопы должен быть непрерывным, а внутренний иметь изгиб, то есть носок и пятка на отпечатке соединяется лишь узенькой полоской. Если эта полоска толще половины ширины отпечатка, то это говорит о плоскостопии.

2. Еще одним признаком плоскостопия может служить то, что ребенок быстро устает от ходьбы и проситься на руки или в коляску.

**Чем опасно плоскостопие?**

           Иногда родители недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребенка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

   1. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.

2.  Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.

3.  Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.

4. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома следующее: расстелить клеенку, насыпать на нее крупы и застелить тканью. И поводить по ней ребенка. Можно для этих же целей в большой тазик насыпать песок (но будьте готовы к тому, что ребенок захочет с ним поиграть и может разбросать по комнате).

5. Делайте малышу массаж стопы (чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)

6. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком (но такой массаж перед сном лучше не делать)

7. Дайте малышу попрыгать на батуте (или диване).

       Детям постарше можно предложит следующий комплекс упражнений:

1.     Положите на пол скалку или небольшой мяч и ребенок, стоя на одной ноге, должен второй ногой катать их по полу.

2.     Положите на пол салфетку и предложите ребенку смять ее при помощью стопы.

3.     Предложите малышу собирать пальчиками ног или перекладывать с места на место разбросанные по полу предметы.

4.     Выполнить круговые движения ступнями в одну и во вторую сторону.

5.     Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стоп;

         В первую очередь необходимо определить, есть ли плоскостопие у малыша, или же его нет. Пусть ребенок разуется и намочит ступни ног. Затем попросите его встать на голый пол (в этом случае хорошо, если пол дощатый). Внимательно посмотрите на отпечатки ножек малыша. Отчетливо должны отпечататься пальцы, плюсна, к которой прикрепляются пальцы, узенькой полоской должен быть отпечатан внешний край ступни и пятка. Внутренний край середины ступни не должен быть отпечатан — на его месте должна оказаться выемка в форме полукруга. Если же на полу виден след всей ступни полностью, и внешний и внутренний края середины ступни пропечатаны полностью, это значит, что у малыша плоскостопие — или, попросту говоря, плоская стопа.

         Что же делать, если у малыша плоскостопие? Прежде всего — не разрешать ему дома бегать в носочках или вязаных «бабушкиных» тапочках, где отсутствует нормальная жесткая подошва. Обувь для дома должна быть подобрана с особой тщательностью. Не рекомендуются шлепанцы - они не оказывают нужного формирующего воздействия на ножку малыша. Необходимы тапочки с мягким верхом, упругой подошвой и небольшим каблучком — сантиметр-два в высоту, но не более, а еще лучше - качественные и удобные босоножки. При выборе повседневной обуви обратите внимание на супинатор — среднюю часть подошвы. Он должен быть ярко выражен, достаточно крепок, но не груб, чтобы исправить дефект ступни ребенка и в то же время не деформировать ножку.

 Кроме обуви можно посоветовать различные упражнения, оказывающие исправляющее воздействие на стопы. Вероятно, во многих домах есть пороги между дверями в комнатах. Пусть малыш, придерживаясь руками за косяк двери, встанет серединой ступней на порог и перекатывается через него с пятки на носок и обратно. Упражнение проделать сначала два-три раза, чтобы не повредить стопы. По мере привыкания ребенка к упражнению количество проделывания подобных перекатов следует увеличить до десяти — пятнадцати раз.

 Во многих современных квартирах новой планировки пороги отсутствуют. В таком случае в магазине можно приобрести резиновый коврик для ног с характерным выступом в середине, Коврик весь состоит из резиновых шишечек, и его давление окажет благотворное исправляющее воздействие на стопы малыша при проделывании вышеназванных упражнений.

 Хороший эффект дает ежедневное упражнение, которые называется «камни в сковородке» для его выполнения действительно понадобятся килограмм — полтора крупных гладких камней и широкая плоская сковородка с низкими бортиками. Лучше, если камешки для этого упражнения вы привезете с юга — морская галька диаметром от 1 до 5 см будет постоянно напоминать ребенку о теплом пляже. Но подойдут и хорошо обточенные камешки с берегов наших речек. В крайнем случае, можно воспользоваться обычным сухим горохом. И сковороду лучше взять обычную - старинную, чугунную, а не новомодную аристократку «тефаль».

 Высыпаем камешки на сковородку, а дальше - дело техники. Сковородку устраиваем возле умывальника. Попросите ребенка, по утрам занимаясь чисткой зубов, стоять не на полу возле ванны, а на камешках в сковороде. Только надо не просто стоять, а переступать с ноги на ногу, делать подошвами перекаты от пяточек к пальцам. Подошвы стоп, разминаясь, получают автоматическое давление на разные участки. И времени это лишнего не занимает, и эффект получается нужный. Закончили заниматься — сковороду задвинули под ванну, и она никому не мешает. Время от времени камешки надо промывать в теплой соленой воде, а сковородку ополаскивать.

 С теми же камешками можно проделать следующее упражнение. Положите перед малышом несколько колец диаметром от сорока сантиметров и несколько крупных камешков. Пусть малыш босиком сядет на пол или разложенный диван. Дайте ему задание: надо пальцами босых ног поднимать с пола камешки и раскладывать их по кольцам. Упражнение дает потрясающий эффект для разработки ступней.

 Еще одну тренировку можно производить буквально на ходу. Шагая по комнате, следует выполнять четыре шага обычных, четыре — на носках, четыре - на пятках и четыре — на внешних сторонах ступней. Упражнение позволяет разрабатывать гибкость ступней, не тратя на это специального времени.

 Для борьбы с плоскостопием можно использовать не только приведенные физические упражнения, но и интенсивный массаж стопы, способствующий повышению в ней кровотока. Благодаря этому мышцы увеличивают свой объем и становятся достаточно сильными, чтобы «стянуть» звенья скелета стопы к центру. При этом образуется нужный дугообразный свод, распрямляющийся при напоре и амортизирующий нагрузки. А это очень важно именно в школьный период, так как последующие 10 лет нагрузки на ребенка будут неуклонно расти и расти.

**Массаж стоп**

   1.Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут  взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к   пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

  2.Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

  ***«*Сборщик»**. Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

  «**Художник**». Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек.  упражнение следует повторить правой ногой.

 «**Гусеница**». Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

 **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!**

 **Профилактика нарушения плоскостопия.**

      Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

 **Диагностика плоскостопия.**

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке.

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

 В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

 Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) - стаптывается внутренняя часть подошвы, при вирусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

 В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

 **Упражнения с гантелями**.

           Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

 Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

**Ходьба**.

       В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

 **Бег.**Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

**Укрепление мускулатуры ног и свода стопы.**Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

 **Катание мяча.**

        Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

 **Катание чулка.**

        Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

 **Игра в шарики и кольца.**

         Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

 **Игра в мяч ногами**.

          Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

 **Танец на канате.**

         Ребенок идет по линии, которая  нарисована на   полу    мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно «упасть вниз».

       Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

        Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!

**«Здоровье ребенка в наших руках»**

***Уважаемые, родители!***

***Помните, здоровье ребенка в ваших руках. Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.***

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»,- гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18)

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни из-за своих собственных вредных привычек, и зачастую плохо представляют, как ребенка приобщать к ЗОЖ.

*Что же могут сделать родители при приобщении к ЗОЖ?*

**1.** Прежде всего необходимо активно использовать целебные **природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, т.к. естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**2.** Ребенку необходим **спокойный, доброжелательный психологический** **климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Старайтесь сами бать всегда в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, сопровождающий тревожное настроение, и наше раздражение механически переходит и на ребенка. Улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

**3.** Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня.**

**Режим дня –**это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и т.д. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**Прогулка –**один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Одежда и обувь для прогулки должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**4.** **Полноценное питание –**включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

**5.**У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Нельзя ребенка принуждать, нужно воспитывать только своим примером. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует напомнить, что желание родителей обучать ребенка с ранних лет с целью вырастить «вундеркинда» губительно.  «Раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и снижение интереса к учебе. В дошкольном детстве, пока у ребенка развивается психика, ведущий вид деятельности – игра. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна. И мы видим по телевидению много игровых программ для взрослых.

**6.**Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег.**Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое **закаливание**? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость ребенка к охлаждению. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового.  Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети переходят в прохладное);

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему асфальту и  песку, по мелким камушкам и шишкам. Которые действуют как сильные раздражители. Напротив, мягкая трава, теплый песок, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

        При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

        Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

        Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.        Оказывается, что закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

**7.**Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется **прием витаминов.**Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимнее - весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в период эпидемии Гриппа и ОРВИ снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза

**8.**Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей.**Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

**9.**Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные** **случаи.**Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;

- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;

- закрывать балконы и окна;

- запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

***Помните: здоровье ребенка в ваших руках!***

**Десять советов родителям**

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказы­вайте своё пренебрежение к физическому развитию.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потреб­ности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2.** Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиениче­ская гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необхо­димо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных рас­поряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состояни­ем своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. При­чиной могут быть и устатость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его не­гативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на про­должении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде все­го, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.**Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неиз­вестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6.**Важно определить индивидуальные при­оритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кино­фильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физиче­ских упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть рас­хлябанности, небрежности, исполнения спустя рука­ва. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.**Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. При­учайте его к физической культуре исподволь, соб­ственным примером.

**Совет 10.**Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

**Успехов вам и удач!**

***ИГРОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ***

**Комплексы гимнастики для детей, имеющих нарушение осанки**

Родители вместе с ребёнком выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Принимая правильную осанку, ребёнок разводит плечи, подтягивает живот, голову держит прямо, лопатки сближает. При необходимости родители оказывают помощь. Необходимо подготовить коврик, гимнастическую палку (длина 25-30см, диаметр 2,5см), мяч средней или большой величины.

**Гимнастика после сна** (продолжительность комплекса 15-20мин).

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спеши же на зарядку

Тебя не будем ждать!

Носом глубоко дыши,

Спинку ровненько держи!

1. Принять правильную осанну, держать 3-4 сек, расслабиться (4-5 раз, темп медленный).
2. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, гимнастическая палка за спиной на лопатках, удерживать за концы руками (1 мин, темп средний).
3. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1-прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперёд; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
6. И.П.: то же. Упражнение на дыхание. 1-прогнуться, упираясь на предплечья-вдох; 2-и.п.-выдох. (4 раза, темп медленный).
7. **Игра «Горячий мяч»**

Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2мин. Мяч не должен выходит за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

1. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку без зрительного контроля (закрыв глаза) (3-4 раза, темп медленный).

Следующий **комплекс упражнений** также рекомендуется выполнять под контролем родителей. В процессе выполнения упражнений дыхание не задерживать.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30сек).
2. И.П.: стоя на коленях, руки опущены. 1-сесть на пятки, наклон вперёд, руки вперёд, потянуться; 2-3-держать; 4-и.п. (4 раза, темп медленный).
3. И.П.: лёжа на животе, руки за голову. 1-прогнуться, руки к плечам, сблизить лопатки; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. 1-ноги согнуть в коленях; 2- выпрямить вперёд; 3-согнуть в коленях; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Упражнение на дыхание. 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-и.п.-выдох (4 раза, темп медленный).
6. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3сек, расслабиться (4 раза, темп медленный).

****

Вот проснулся глазик, а за ним другой

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся *(Всем встать в круг, взяться за руки)*

Солнце встало за окошком

Потяни к нему ладошки, (*Потянуться руками наверх)*

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем *(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам *(Наклониться вниз,* *достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим. *(Повторить 5 раз)*

Тик-так, тик-так-

Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо- влево)*

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять

И на другой теперь стоять *(Стоять на правой, левой ноге под счет от 1до 5)*

Будем вместе приседать –

1, 2, 3, 4, 5. *(Приседать, вытягивая руки вперед)*

Колобок, колобок

У него румяный бок *(Присесть, обхватить колени руками, повтор. 3 раза)*

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки *(Прыжки на 2 ногах)*

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай! *(Бег на месте)*

Вдох и выдох, наклонились

Всем спасибо, потрудились *(Дозировка 3 раза)*

***ДОМАШНИЙ СТАДИОН***

 Интерес ребёнка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спорт.магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

***БОЛЬШОЙ КУБ*** (со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см) используется ребёнком для влезания, спрыгивания.

***БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ*** подвешиваетсяна шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

***НАДУВНОЕ БРЕВНО***  (длиной 1-1,5м) для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

***ДОСКА***  (длиной 1,5-2м, шириной 30-20см) для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10-15см.

***МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:***

* мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше)
* обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см)
* палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см)
* скакалки
* мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г).

***ЦВЕТНОЙ ШНУР-КОСИЧКА*** (длиной 60-70см) для выполнения упражнений, а сделав из него круг - для прыжков, пролезания.

***ЛЕСЕНКА- СТРЕМЯНКА*** (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).

***ЛЕСЕНКА ДЛЯ ПЕРЕШАГИВАНИЯ***  (из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже).

 Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

 Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

 В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

###### ****Лишние килограммы у детей****

###### (рекомендации для родителей)

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это  обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением  числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе  тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих  тучных  детей вовсе не испытывают огорчения по поводу  неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является  главным признаком ожирения ,а оно ,в свою очередь ,- серьезным заболеванием ,в основе которого лежит нарушение обмена  веществ, сопровождающееся избыточным  накоплением  жира в организме.

Ожирением  болеют  все  дети любого  возраста,  но пик заболеваемости приходится на 1-й  год жизни ,5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение -это превышение  массы  тела больше ,чем на 10% от возрастной нормы .Основными причинами его являются :

-элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное  искусственное вскармливание ,ведущее к перекорму ;питание, не сбалансированное по количеству белков ,жиров и углеводов;

- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в   жировых клетках в условиях, благоприятствующих  отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная  активность и др.;

-эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных   таблиц, в которых зафиксированы  нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета  избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20%  ,  2 ст.- 25-50%  ,  3 ст.  -50-100% ,4 ст.-  более 100%.

В клинике заболевания  у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Диета зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании ,необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ  от  ночного кормления),чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм -   блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени -   жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и  вечерние    прогулки   либо пробежки. Применяются массаж,  гимнастика, солевые ванны.

**Рекомендуемый комплекс утренней зарядки**

После  4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

**Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч  над головой  и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

**Достань до пола.** Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

**Конькобежец.** Широко расставить ноги, руки заложить за спину , сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь,  делать вдох, наклоняясь - выдох.

**Рыбка**. Расстелить  коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать  в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад  с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

**Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.