**Консультация для родителей:**

**«Гимнастика и закаливание»**

Подготовила медицинская сестра:

Горбаль Д.А

Воспитание здорового ребенка в семье включает в себя очень много аспектов. Что можно подразумевать под словосочетанием "здоровый ребенок"? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребенка. Большую часть жизни ребенок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки.

Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо, сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

От чего же зависит правильное воспитание здорового ребенка в семье? Следует учитывать, что на детское здоровье влияют следующие факторы: - врожденные физические особенности; - условия жизни в семье; - соблюдение санитарно-гигиенических норм; - уровень развития системы здравоохранения государства; - социально-экономическая и экологическая ситуация, сложившаяся в населенном пункте, а также в стране в целом. Безусловно, на некоторые факторы невозможно повлиять силами только родителей ребенка, но создать благоприятный климат в семье под силу всем любящим родителям. Ребенок должен постоянно ощущать любовь, заботу и поддержку со стороны мамы и папы, только в этом случае можно не беспокоиться за психическое здоровье малыша. Невероятно важно с детства приучить ребенка соблюдать личную гигиену и вести здоровый образ жизни.

Очень важное, значение имеет распорядок дня, закаливания организма и, безусловно, занятия спортом. Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства привить ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников это важный

этап в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении профилактических мероприятий по закаливанию.

Приступая к закаливанию детей, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит

сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Резкий переход из состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому необходимы профилактические мероприятия, связанные с бодрящей гимнастикой после сна. Очень эффективно проводить упражнения под музыку, так как происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника, то есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему и это может быть не только музыка, но и яркий свет, солнце, раздвинутые шторы, водные процедуры.

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем умственная и физическая работоспособность.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки. Этому может способствовать комплекс гимнастики, который носит вариативный характер и длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Таким образом, комплекс воздушных ванн состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;

- выполнение простого самомассажа,

- пальчиковая гимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- ходьба по «тропе здоровья»;

- подвижные игры в помещении.

Заканчиваться гимнастика может контрастным умыванием лица и рук. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Большинство вариантов комплексов рассчитаны на самостоятельное

выполнение упражнений, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Упражнения гимнастики для разных возрастных групп

**1 младшая группа**

**«У жирафа рост большой»**

И.п.-О.с.

1.Подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Повторить.

**«Кобра нас пугает»**

И.п., сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1.Подняться на колени, ш-ш-ш.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Повторить.

**«Ёжики»**

И.п. лежа на спине, руками обхватить колени.

1-4.Перекаты на спине вперед- назад.

**«Лебеди»**

И.п.лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-4.Раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

**«Птички прыгают с ветки на ветку»**

И.п.-О.с.

Прыжки на месте с чередованием ходьбы.

**Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (Где наши ручки) за спину (Спрятали)

**2 младшая группа**

**«Пилим доски»**

И.п.-О.с., кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

1-8 Руки не разгибая поочередно вперед назад.

1-8 Переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

**«Сложим доски»**

И.п. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1.Наклониться вперед, положить кубик.

2.Вернуться в и.п.

3-4. Наклониться взять кубик.

**«Майна, вира»**

И.п. лежа на животе, руки с кубиком и ноги прямые.

1-4. Прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержать.

5-6. Вернуться в и.п.

**«Сколачиваем скворечник»**

И.п. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

1-4. Наклон вперед, постучать кубиком по полу.

5-6. Вернуться в и.п.

**«Вот и птицы прилетели»**

И.п.лежа на животе.

1-4. Приподняться, руки в стороны, махи вверх и вниз.

5-6. Вернуться в и.п.

**«Мы строили, строили и наконец построили»**

И.п.-О.с., кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

**.Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**Средняя группа**

**«Мяч вперед»**

И.п.-О.с., мяч в руках перед собой.

1.Наклон вперед, покрутить мяч.

2.Вернуться в и.п.

**«Положи мяч подальше»**

И.п. сидя ноги широко расставлены.

1.Наклониться положить мяч.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Наклониться взять мяч.

**«Приседания»**

И.п.-О.с., руки с мячом опущены вниз.

1.Присесть, руки вперед.

2.Вернуться в и.п.

**«Подними мяч повыше»**

И.п.лежа на животе, руки с мячом у груди.

1.Приподняться, прямые руки вверх, прогнуться.

2.Вернуться в и.п.

**«Прыжки на месте»**

И.п. стоя перед мячом, руки на пояс.

1-10.Прыжки на носках, в чередовании с ходьбой.

**Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук с мячом: руки вверх, прогнуться назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

**Старшая группа**

**«Хлопок над головой»**

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1.Руки в стороны.

2.Руки вверх, хлопок.

3.Руки вперед.

4.Вернуться в и.п.

**«Хлопни под коленом»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1.Поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.

2.Вернуться в и.п.

**«Наклоны вперед»**

И.п. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1.Наклониться вперед, тихо три хлопка.

2.Вернуться в и.п.

**«Птицы начали летать»**

И.п. лежа на животе.

1.Поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.

2.Вернуться в и.п.

**«Ножки разомнем»**

И.п.-О.с., руки на пояс.

1-10.Прыжки на месте  с хлопками над головой.

**Заключительная часть.**

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

**ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма. Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания. Родители часто задают вопрос: если то, что принято было называть простудой, в действительности является респираторной инфекцией, то можно ли от нее защититься закаливанием? И если это инфекция, то почему все-таки ребенок заболевает после того, как простынет, промочит ноги, побудет на сквозняке? Попробуем разобраться. Респираторные заболевания, как неопровержимо доказано, имеют инфекционную природу и передаются воздушно-капельным путем.

Установлено также, что возбудителем их является не один какой-то вирус, а множество. И поскольку после перенесенного заболевания вырабатывается нестойкий иммунитет, то ребенок может заражаться очень часто. Для этого ему достаточно самого короткого контакта с больным. Причем даже и с тем, кто переносит инфекцию очень легко. Но, почему же тогда не все дети болеют одинаково часто? Да потому, что заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. А охлаждение является одним из основных ослабляющих факторов, оно снижает и общий, и местный иммунитет.

Установлено, в частности, что слизистая оболочка носа в обычном состоянии малопроницаема для болезнетворных микроорганизмов, но при охлаждении ребенка ее проницаемость увеличивается. Снижаются и защитные функции слизистой всей носоглотки, нижних дыхательных путей. В таких условиях не только «чужие» возбудители, попавшие в организм, но и свои собственные, которые до этого мирно жили в дыхательных путях, могут приобрести агрессивные свойства.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается, как правило, не сразу. Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке тепло регулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть. Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках.

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой. Не бойтесь открытых форточек – прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка. Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой. Помните, что день без прогулки - потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18 – 20 градусов. Для прогулок надо выделить в режиме дня определённое время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям.

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика - она улучшает крово- и лимфо обращение в легких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию легких, улучшает функцию дыхания. Мы предлагаем комплекс гимнастики и схему закаливания. Конечно, схема эта ориентировочная. Может быть, вашему ребенку целесообразнее сделать воздушную ванну на несколько минут короче или, наоборот, продолжительнее, а воду для умывания или обливания ног - на один градус выше или ниже. Это вы сами определите по его реакции на эти процедуры.

В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком - сначала совсем недолго и только по теплому песку или земле, потом подольше, а затем и по прохладной траве. Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры. К средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности. Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Правильное физическое воспитание - главный барьер против ОРВИ. Но надо всегда помнить и о мерах защиты от инфекции. Оберегайте ребенка от контакта с больными. Старайтесь не ездить с ним в городском транспорте, особенно в период вспышек этих заболеваний, избегайте людных мест. Если заболел кто-либо из членов семьи, изолируйте его. Специальные исследования показали, что даже такая простая мера, как ширма, занавеска у постели больного, более чем вдвое снижает риск заражения окружающих. Если ребенок заболеет, важно наладить правильный уход за ним. Это способствует не только скорейшему выздоровлению, но в известной мере уменьшает риск нового заболевания.