

Практические рекомендации: «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка»

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

После долгой зимы все ждут лета, родители устали от болезней малышей в мокрую и холодную погоду, и все надеются укрепить здоровье ребенка летом, чтобы он как можно меньше болел зимой. Как же это сделать?

➤ **Закаливание.** Лето – лучшее время для закаливания малыша. На улице тепло и родители могут не закрывать форточку на ночь, начните обливать ножки ребенка холодной водой перед сном, хорош и контрастный душ для ребенка. Начните с прохладной воды, а затем постепенно начинайте снижать температуру.

➤ **Природные ингаляции.** Кроме водных процедур укрепить здоровье в летний период помогут природные ингаляции: особенно в лиственных и хвойных лесах. Поиграйте на природе в игру «Бегемотик» - ребенок садиться или ложится, кладет руку на живот и глубоко дышит. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (при этом происходит вдох), А затем животики сдуваются (выдох).»

➤ **Активный образ жизни** – играйте с ребенком в активные игры на свежем воздухе (футбол, теннис, салки), физические нагрузки укрепляют мышечную систему, способствуют укреплению иммунной системы малыша, благотворно влияет на весь организм ребенка.

➤ **Солнечные процедуры** – позагорать на солнышке вдоволь можно только летом.

- Солнечные ванны принимаются не позже чем за 1 час до еды и не раньше, чем через 1,5 часа после еды. Нельзя их принимать натошак.

- Во время солнечной ванны рекомендуется защитить голову от прямых солнечных лучей.



- После солнечной ванны рекомендуется выкупать или облить тело ребенка прохладной водой (20–25 градусов Цельсия), а затем на 20–30 минут перейти в тень и отдохнуть.

- Нужно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Для детей со слабо пигментированной кожей, с повышенной возбудимостью длительность солнечной ванны нужно сократить.

- Необходим контроль за самочувствием детей. Сильное покраснение кожи, обильное потоотделение служат сигналом неблагоприятной реакции; таких детей нужно немедленно перевести в тень и дать спокойно отдохнуть. В дальнейшем длительность ванн для них следует ограничивать.

- Показателем эффективности солнечных ванн служит самочувствие ребенка. Если он с удовольствием идет на солнце, если он бодр и жизнерадостен; с аппетитом ест и хорошо спит, то это значит, что солнечные лучи пошли ему на пользу.

➤ **Ходьба босиком** – процесс ходьбы босиком по траве или песку укрепляет иммунитет ребенка, способствует нормализации артериального давления, является профилактикой заболевания сердечно-сосудистой системы. При ходьбе босиком можно использовать **стишок**:

Топ, топ ножки
Шагают по дорожке.
Дорожка кривая –
Ни конца, ни края.
Мы идем, идем, идем

И ничуть не устаем.
Так шагают ножки
По кривой дорожке.
Топ, топ, еще топ.

А потом все вместе – стоп!

➤ **Витамины** – старайтесь давать ребенку овощи и фрукты, выращенные на огороде, которые не имеют добавленных химикатов. Однако не забывайте, что у ребенка может быть аллергическая реакция на те или иные фрукты и овощи. Незнакомые овощи и фрукты вводите в рацион питания ребенка постепенно.

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Подготовил: воспитатель КМП
МАДОУ Боровского детского сада «Журавушка»
Немкова А.В.

