

## Консультация для родителей «Питание как фактор укрепления костномышечной системы»

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает.

Главное – найти такие методы, такие слова, которые бы глубоко запали в сознании. Как известно, врожденное крепкое здоровье также требует постоянного внимания к себе. Поэтому задача педагогов и родителей - привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Всем нам хорошо известна печальная статистика состояния здоровья детей в стране. Мы присоединяемся к мнению ученых, считающих, что главнейшим, определяющим фактором здоровья является сознание человека, разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здорового образа жизни. Мы должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного.

К основным правилам здорового образа жизни относятся:

- труд;
- нормальный сон;
- положительные эмоции;
- оптимизм;
- рациональное питание;
- устранение вредных привычек;
- соблюдение режима;
- закаливание;
- физические упражнения.

Каким же должен быть – совершенно здоровый ребёнок?

Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие – либо болезненные изменения.

Уровень основных функций организма определяется характером поведения по следующим основным проявлениям жизнедеятельности ребёнка:

1. Настроение (спокойное, бодрое, жизнерадостное).
2. Сон: засыпание быстрое, спокойное, сон глубокий, длительный.
3. Аппетит хороший.
4. Характер бодрствования активный.
5. Индивидуальные особенности: общительный, весёлый, внимательный, любознательный, легко обучаемый.

Из перечня видно, что имеется непосредственная связь между подвижностью и интеллектом. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстает в нервно-психическом развитии.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, их психофизического развития является в настоящее время самой актуальной и приоритетной для большинства дошкольных образовательных учреждений. Это не случайно, так как социально-экологическая обстановка многих городов России является неблагоприятной для развития детского организма. В то же время к ребёнку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению формированию малоподвижного образа жизни.

Особое беспокойство вызывает ограничение детей в сфере движений в условиях детского сада, так как увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статистических поз, заметно сокращаются утренние и вечерние прогулки,

исчезают подвижные игры и спортивные упражнения самостоятельного характера, а также редко проводятся занятия по физической культуре на свежем воздухе.

Как известно, при режиме малоподвижности возникают негативные проявления в состоянии здоровья и психофизическом развитии детей. Движение – это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Хорошее здоровье – один из основных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается и в то же время быстро и легко растрачивается.

Воспитательно - развивающее значение учебных занятий по физической культуре заключается в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объёма знаний из области физической культуры. В то же время каждое занятие, состоящее из разных вариантов подвижных игр и упражнений, подобранных с учетом уровня двигательной активности детей, позволяет решать важные задачи, направленные на укрепление их физического и психического здоровья.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание – это не только обтирание или обливание. Но и повседневные обычные процедуры. Не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учёта индивидуальности ребёнка.

А что рекомендует нетрадиционная медицина для укрепления здоровья и профилактики заболеваний?

Официальная медицина уповает преимущественно на лекарственные препараты для исцеления заболевшего ребёнка. Между тем, существует множество разновидностей нетрадиционных мер закаливания и профилактики простудных заболеваний.

#### **1. Закаливание носоглотки чесночным раствором.**

**Цель:** профилактика и санация рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

**Методические рекомендации:** применять как лекарственное средство ( известно в народе со времен Гиппократов). Оно очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Готовить из расчета один зубчик на стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять один час. Полоскать горло. Можно при необходимости закапать в нос. Использовать раствор в течение двух часов после приготовления. Применять с 01.10 по 01.04. Ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

#### **2. Промывание носа холодной водой.**

**Цель:** восстановить носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусной инфекции, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути.

**Методические рекомендации:** подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её. Аналогично со второй ноздрей.

Мы должны учить ребёнка быть здоровым, физически активным, защитить его от опасностей современного цивилизованного мира.

Обычно взрослые оберегают ребёнка: встал с постели – помогают одеваться, за ручку – к умывальнику (стой манекен - умоют); сел за стол – всё нарезано, подготовлено; вышел на улицу – ведут, а чаще – везут; споткнулся – поддерживают; упал – поднимут.

Ну а если наоборот: предоставить малышу возможность самому преодолеть трудности, справиться со всеми физическими нагрузками? При этом маленький человек учиться определять меру своих возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками, допустим, езды на велосипеде, фигурного катания и т.д. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребёнок становится гибким, ловким, находчивым – вот вам и профилактика травматизма!

А какие возможности в самой разнообразной деятельности откроются перед этими сильными, умелыми и ловкими руками!

Ребёнок становится здоровым и сильным, уверенным в себе. У него выше жизненный тонус, легко протекают и вообще предотвращаются заболевания, успешнее идут занятия. Важно еще и то, что физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребёнку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений.

Вот почему необходимо, чтобы в детском саду был создан спортивный комплекс и организована система физкультурно - оздоровительной работы, удовлетворяющие специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий: упражнения на степе, упражнения на фитболах, дыхательная гимнастика.

**Упражнения на степе.** В ряду наиболее эффективных комплексов оздоровительной гимнастики техника степа – самая простая в исполнении и эффективная. Она позволяет в короткий срок добиться наилучших результатов – сделать фигуру красивой, повысить жизненный тонус, укрепить мускулатуру и наполнить тело жизненной энергией; тренируют сосудистую систему, усиливает обмен веществ в организме, влияет на сердце и легкие, увеличивая потребность организма в кислороде.

**Упражнения на фитболах.** Фитболы способствуют формированию очень важного для ребёнка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений. Мячи большого диаметра, в переводе с англ. *мяч для опоры* - появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол – гимнастика.

**Дыхательная гимнастика.** Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Хотелось, чтобы детское спортивное оборудование, спортивные комплексы в ДОУ стали настоящими уголками здоровья для детей.