

Физическая культура и другие способы сохранения здоровья

Дорогие родители!

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Нередко родители обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с родителями и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается физкультурой.

Ежедневные физические упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

Разумное физическое воспитание — основа для общего развития ребёнка, так как оно способствует его нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

Десять советов родителям по сохранению физического здоровья детей.

Совет 1. Страйтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка к режиму. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное

отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Пусть физкультура для детей будет в радость!

9 правил закаливания.

Один из способов сохранения здоровья является закаливание.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холodu и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание тулowiща холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта.

Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.

Закаливание может быть местным и общим. При местном закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание тулowiща). Общим считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).

Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.

Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20°C.

Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.

Давайте познакомимся с основными правилами закаливания

Первое правило - понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

Второе правило - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

Третье правило - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно.

Пятое правило - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

Шестое правило – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают.

Седьмое правило – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями.

Восьмое правило – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

Девятое правило – учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно.

Будьте здоровы!

