

# Советы родителям.

## Нервную систему детей следует беречь.

Огромный вред нервной системе наносят грубые слова, несправедливые замечания, невежливое обращение, проявление несдержанности. Состояния, следующие за этим – страх, печаль, ненависть, зависть, тоска, - ухудшают здоровье как детей, так и взрослых, укорачивая их жизнь. Прекрасный способ создать хорошее настроение – занятия любой физической деятельностью, которая дарит «мышечную радость». Важно научиться самим и научить детей «тренировать» свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации, не придавать значения мелким оплошностям других и критически относиться к своим.

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми веками. Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием: она придает смысл переживаемому, делает его более значимым. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы. перевозбужденным детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание.

Перед сном и когда вы или ваш ребенок возбуждены, можно применить «уравновешивающее» дыхание. После длительного вдоха через нос зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю. Остальные пальцы согнуты и касаются ладони. Зажав пальцем правую ноздрю, сделайте несколько вдохов и выдохов через левую ноздрю. Затем повторите эти движения с другой ноздрей.

## Дыхание, сон и здоровье.

Дыхание, как «опора жизни», влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме. Управлять своим организмом с помощью дыхания учились еще древние мудрецы. Для реабилитации больных респираторным аллергозом и бронхиальной астмой разработаны методики С.В.Хрущева, Ю.П.Жоховой. Методика Стрельниковой предложена для лечения ларингитов.

Сон – одна из важнейших функций организма и все составляющие сна (характер засыпания, глубина сна, его продолжительность) зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Сон – не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Генетически у каждого этот цикл индивидуален. Поэтому встречаются люди «жаворонки», «совы», «голуби». Длительность сна с возрастом постепенно сокращается. Для полноценного сна необходимо соблюдать некоторые условия.



# Условия для полноценного сна

1. Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
2. За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.
3. Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. Рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко или кефир, теплое молоко с чайной ложкой меда.
4. Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка: ходьба, катание на прогулочных снарядах в зависимости от сезона улучшают кислородный баланс организма.
5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая ванна или ножная ванна (37 – 38 \* C) на 8 – 10 минут.
6. Постель не должна быть слишком мягкой.

Выполнение всех этих правил способствует быстрому засыпанию и спокойному сну.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение. Следует помнить, что расстройство сна может быть симптомом какого-то заболевания.

## Нарушения сна могут быть следствием:

- Переедания перед сном или недостаточного насыщения.
- Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс). Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых скандалов.
- Недоброжелательного отношения к ребенку со стороны взрослых и детей.

# Гигиена полости рта.

Уже на 4 году жизни дошкольник может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот после приема пищи.

Кариес (болезнь обусловленная разрушением зуба) чаще всего возникает в том случае, если в пище содержится большое количество углеводов, которые вызывают появление в полости рта множества бактерий, поражающих зубы. Так возникновению кариеса способствует чрезмерное употребление сладостей. Каждая маленькая конфетка, которую съедает ребенок, оставляет маленький вредоносный след на его зубах.

Лучшая профилактика болезней зубов – введение в организм фтора. С раннего детства ребенок должен привыкнуть чистить и полоскать зубы. Нужно научить не только регулярно, но и правильно чистить зубы утром и вечером. Чистка зубов – это начальные элементы точечного массажа. На слизистой оболочке рта есть представительство почти всех важных органов – сердца, легких, желудка, кишечника, печени и почек. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щетки способна дать и хорошую зарядку всему организму в целом. Необходимо сделать 300 – 400 скребущих движений сверху вниз по оси зуба. Утром же эти движения должны быть «подметающими», так как этим сильнее массируются десны и тонизируется деятельность организма.

Чистку зубов полезно сочетать с пальцевым самомассажем десен. Для этого нужно нанести на указательный и большой пальцы небольшое количество пасты. Начинать самомассаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней челюсти массируют сверху вниз (от десны к зубам), а на нижней – снизу вверх.

Массировать нужно круговыми движениями (утром – по ходу часовой стрелки, вечером – против) в течении 5 – 7 минут. При регулярном массаже десен нежная слизистая оболочка получает закалку: повышается устойчивость к механическим факторам, улучшается кровообращение, питание десен и зубов.

Возьмите себе за правило делать такую «зарядку» зубам и деснам по утрам вместе с ребенком!

Покупая зубную щетку, помните: вы выбираете здоровье для своих зубов. Недоброкачественная щетка способна поцарапать эмаль и повредить десна, что неизбежно приведет к заболеваниям полости рта. Щетина зубной щетки должна быть аккуратно подстрижена без торчащих поодиночке волосков, а на ощупь не казаться колючей. Зубную щетку нужно менять минимум четыре раза в год.



# Радость - привычка здоровья!

Люди не разучились и не могут разучиться радоваться. Радость – это врожденное чувство, оно передается нам от самой Матери – Природы. Но чем старше мы становимся, тем чаще огорчения и уныние посещают наш дом, омрачают нашу душу. Только дети всегда готовы радовать нас.

На Земле две реальности: добро и зло. Накапливая в себе **Добро**, мы становимся магнитом Добра.

*Когда вам беды застилают свет и никуда от них не деться,  
Взгляните, как смеются дети, и улыбнитесь им в ответ.*

*И если вас в другие сети затянет и закрутит зло,  
Взгляните, как смеются дети, и станет на сердце светло.*

- Улыбка встречному, а не камень за пазухой.
- Терпимость, а не раздражение.
- Благодарность, а не беспамятство.
- Сострадание, а не равнодушие.

Вот путь накопления Добра, а значит – Радости. И собирается это «приданое» с самого раннего детства.

*Я сына на руки беру и прижимаю к сердцу сына,  
И говорю ему: «Спасибо!» За то, что учишь нас добру...  
А педагогу только годик, он улыбается в ответ.  
И доброта во мне восходит, как под лучами первый цвет!*

*А. Дементьев.*

Безусловно, в жизни есть беды, горе, катастрофы и многое другое, когда трудно найти место для Радости. И все-таки **Радость – это особая мудрость.** Наша с вами воспитательная и родительская работа – все это уроки Добра и Радости. Вернее, каждая наша встреча с детьми должна стать для них Радостью и Добротой, которые укрепляют иммунитет человечности. А дети, не замечая того, сами преподносят нам Уроки Добра и Радости. Все великие педагоги потому и были великими, что постоянно учились у детей и у Природы.

# Как быть здоровым душой и телом.

Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «золото», «деньги», «машины» и т.д. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

- Ребята, вы болеете? Да!
- А чем вас лечат? Таблетками!
- А можно без таблеток быть здоровыми? Нет!

Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека – врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Мы радуемся, что дети 4 – 5 лет способны быстро усваивать новый материал, всячески стремимся ввести различные предметы в самом большом объеме, забывая, что физически ребенок не готов к таким нагрузкам. Да и нервная система не выдерживает. А нарушения осанки стали привычным явлением и не вызывают беспокойства у родителей. Важным становится, чтобы ребенок приобрел навыки в иностранных языках, музыке, живописи...

Есть и еще один аспект. Это раздражительность, недовольство, разговор на повышенных тонах, с возмущением, порой унижение ребенка, допускаемые нами при общении с детьми. Безусловно, это относится и к родителям. Ведь сила зла проходит сначала через самого человека, разрушая его здоровье – и физическое, и душевное, а затем наносит вред всем окружающим.

# Гигиена тела и души.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «внутренняя» - токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма, которое выражается в утомляемости, раздражительности, нервозности. Не приняли утром душ – живете, целый день с токсинами, не приняли вечером – спите с ними всю ночь.

Принимая душ, научитесь сами и научите ребенка получать от этого удовольствие. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Любая работа должна быть в радость, а работа над собой – тем более. К естественным, постепенным приемам закаливания следует приучаться с детства



# Соки - напитки "защиты"



Витамин **А** – повышает устойчивость организма, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких. В практике ослабленным, незакаленным детям рекомендуется натошак пить свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана в день. Но здесь, как и во всем, нужна мера – дети должны пить не более 100 гр. морковного сока в день, так как в больших количествах он способен вызывать желтушное окрашивание кожи. Кроме того у некоторых детей от морковного сока бывает аллергия.

**Морковный сок наряду со свекольным по праву считается «королем» овощных соков.** Богатый каротином, он способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Поэтому данный сок рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии.

Наряду с каротином, в нем содержатся витамины С, Р, В1, В2, РР, большое количество кобальта, железа, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению переноса кислорода.

Тот, кто думает, что овощи, фрукты и соки из них – это одно и то же, серьезно ошибается. Во-первых, соки являются более чистым экологическим продуктом. В составе соков гербициды в организм практически не попадают. Во-вторых, соки гораздо быстрее усваиваются организмом, а следовательно чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

В соках много воды, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки обладают общеукрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Это относится к гранатовому и морковному соку.

Соки нужно готовить только из свежих, неиспорченных овощей, фруктов и ягод и сразу же пить. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.



# Как предупредить плоскостопие.

Плоскостопие – болезнь серьезная. У тех, кто им страдает, ноги как свинцом налиты, каждый шаг дается с трудом. Существуют разные виды плоскостопия. У большинства людей встречается так называемое **статическое плоскостопие**. Иногда оно возникает от врожденной слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелетов, так же у людей склонных к ожирению. **Травматическое плоскостопие** – результат травмы (переломов лодыжки, пяточной кости). **Врожденное плоскостопие** – причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение может быть с помощью хирургического вмешательства. **Рахитное плоскостопие** – приобретенное в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина Д можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир). **Паралитическая плоская стопа** – результат паралича мышц нижних конечностей вызванных полиомиелитом. **Диабетическая стопа** – связана с тем, что у диабетиков нарушаются процессы заживления костных повреждений. Еще одна причина болезни – нерациональная, неудобная обувь.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним. Без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе гораздо меньше. Лечение может быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы) и активным, включающим тренировку мышц стопы и голени.

## Массаж и самомассаж в домашних условиях.

Голень надо поглаживать, растирая ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют ее в направлении от голеностопного сустава к коленному. Стопу поглаживают и растирают тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке. Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики, массажные валики, колючие мячики.

# Комплексы лечебной гимнастики.

- При исходном положении – ноги врозь, носки повернуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить с поднятыми пальцами ног.
- Несколько раз в день по 10 – 15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый».
- Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, пробку, платок и т.д.
- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.
- Выполнять развороты стоп в положении сидя и стоя.
- Во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.
- Стоя на носках, переминаясь с ноги на ногу.
- Перекатываться с пятки на носок и обратно.
- Полуприсесть и присесть на носках, разводя руки в стороны, вверх и вперед.
- Держа стопы параллельно, поочередно поднимать пятки, не отрывая пальцев от пола, имитируя ходьбу на месте.

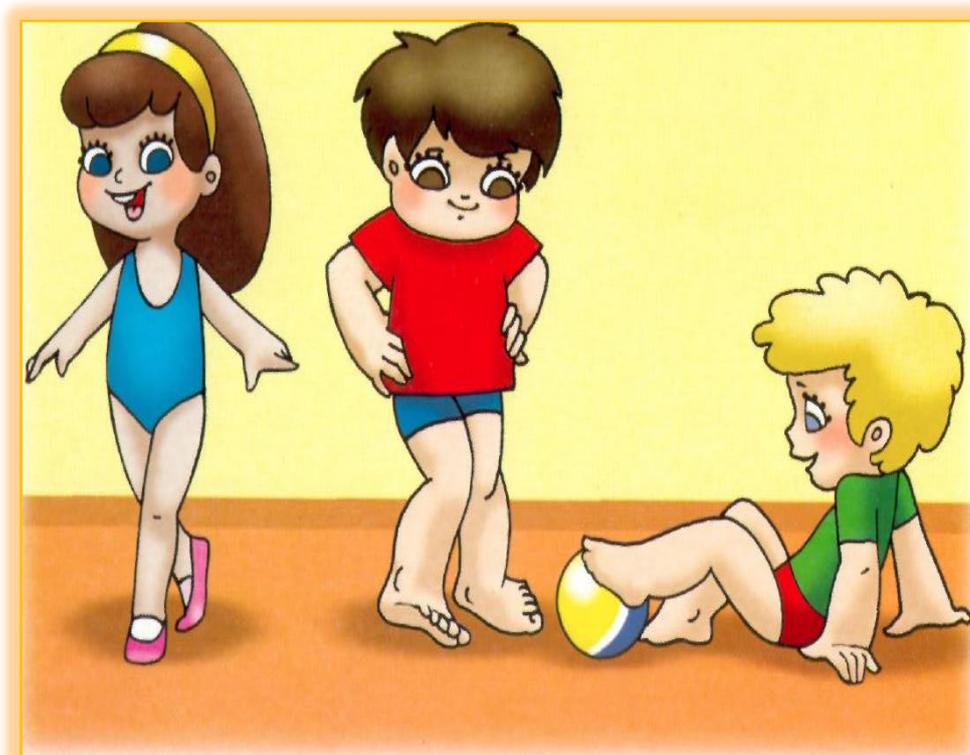
# Водные профилактические процедуры.

И для детей и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Для этого нужно взять два таза – с горячей водой (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2 -3 раза. Когда кожа станет красной и в ногах появиться приятное ощущение. В воду можно добавить немного морской соли, питьевой соды, настоя ромашки, шалфея, дубовой коры, цветков бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте ее,»вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей и у взрослых наблюдается после такой процедуры хороший сон.

# Игры и упражнения для профилактики и лечения плоскостопия.

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Нужно не просто предоставить ребенку возможность упражняться, следует привить ему любовь к движениям. Для того, чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, нужно вводить элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное – упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели и разгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь. Начинать упражнения лучше с положения сидя, затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, следует переходить к упражнениям в положении стоя.



# Упражнения в положении сидя.

1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Сжимание и разжимание пальцев.
3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
4. Поворот стоп подошвами внутрь.
5. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мяча, кегли...)
6. Катание подошвами округлого предмета.
7. Попеременные удары носками и пятками в пол.
8. Захват и подъем с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами).
9. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.
10. Катание на велосипеде.

# Упражнения в положении стоя.

1. «Скрещивание» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
4. Приседание на носках.

Ходьба на носках, пятках, на наружных краях стопы, по ребристой доске.

Все эти упражнения достаточно просты и доступны детям. Все упражнения стоит делать медленно, тщательно, до появления у ребенка ощущения усталости. Количество движений и повторов определяется индивидуально, в зависимости от возраста и выносливости его мышц. Усиливать нагрузку можно, увеличив количество повторений одного упражнения или введя новое. Помните! Для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений!

# Гигиенические навыки

Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте. Дошкольник может успешно освоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

К 5 годам дети уже умеют самостоятельно умываться. Для выработки и закрепления этого навыка ребенку необходимо помочь: научить закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, хорошо ополаскивать, смывать мыло, досуха вытираться только личным полотенцем. Не следует торопить ребенка, если поначалу он на умывание тратит слишком много времени. Если навык мытья рук и умывания не закрепить в этом возрасте, в дальнейшем у вас будет много хлопот.

Главное для обретения гигиенических навыков – пример взрослых. Если родители делают зарядку, а потом принимают душ, то и ребенок будет делать так же. При невозможности принять душ, нужно приучать детей по утрам умываться до пояса.

По вечерам дети должны усвоить привычку ежедневно не только умываться, чистить зубы, но и мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирая кожу между пальцами, где чаще всего возникают грибковые заболевания.

Дошкольник способен самостоятельно пользоваться носовым платком, поэтому подумайте, где и как он будет храниться. Никогда не ругайте ребенка за утерянные платок. Очень важно в этом возрасте приучить детей к опрятности. К числу гигиенических навыков, которые необходимо воспитывать, относится и выработка внимания к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, в платье или рубашке с расстегнутыми пуговицами и т.д.).