"О здоровье всерьез"

(консультация для родителей)

План проведения мероприятия.
1. Консультация по профилактике осанки, видам массажа, рекомендуемым в домашних условиях, и закаливанию.
2. Рекомендации по профилактике и охране зрения, уходу за полостью рта, и ушами.

3. Советы для родителей на темы: «Что делать, если ребенок заболел?», «Укрепляем иммунитет», «Восстановление после болезни», «Что сделать, чтобы малыш не замерз на прогулке?»



 Добрый вечер дорогие наши мамы! Сегодня мы с вами познакомимся с залом, где проводится лечебная физкультура и массаж. Здесь с детьми проводится лечебная физкультура, которая позволяет укрепить мышцы, развить координацию движения, ловкость. Нагрузка всех упражнений рассчитана на детей имеющих отклонения в развитии. Занятие лечебной физкультурой проводится 2 раза в неделю.
Зал оснащен тренажерами. Это беговая дорожка, велотренажер, батут, шагомеры, один из которых развивает еще и мышцы рук, а так же здесь есть тренажер, который развивает мышцы пресса и спины. На них дети занимаются по очереди после основных упражнений.
 Кроме тренажеров в зале находится много разного оборудования, это обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая лестница, мячи, гимнастические скамейки, мешочки – набитые песком, флажки и многое другое. Все это предназначено для  выполнения гимнастических упражнений.

 Так же в зале есть большие гимнастические мячи с неровно поверхностью, с помощью которых дети укрепляют свою осанку и координацию движения.
 В нашем зале имеется сухой бассейн, предназначенный для профилактики плоскостопия и расслабляющего массажа. В бассейне можно ходить, сидеть, лежать, закапываться в шариках, можно также выполнять различные упражнения.
 В зале много разных рельефных дорожек предназначенных для профилактики плоскостопия и развития координации движения.

**1.** Мне бы сегодня хотелось поговорить с вами об осанке. Что же такое осанка? Осанка это привычная поза человека, манера держаться в положении сидя и стоя. Чтобы увидеть правильная ли у ребенка осанка, нужное го поставить. Пяточки, попа, лопатки и голова должны находиться на одной прямой, а плечи перпендикулярно позвоночнику, то есть параллельно полу. Так как в детском возрасте мышцы спины не развиты и ребенок не умеет самостоятельно следить за своей спиной, нам необходимо это делать за него. Искривление позвоночника ведет к заболеванию и внутренних органов, так как внутренние органы расположены в нашем организме так, чтобы им было комфортно и не было нагрузки на них других органов, то есть у каждого свое место. Представьте себе стопку с бельем, если вещи аккуратно сложены, она стоит прямо, но если её наклонить, то она может и развалиться, так как идет неправильная нагрузка. Тоже самое получается и с нашим организмом. Обратите внимание, пока человек молод, пока он следит за собой, за своей осанкой, он меньше болеет. С возрастом человек перестает следить за своей осанкой, он устал, он расслабляет свое тело, плечи его опускаются вперед, человек начинает горбиться, и начинаются серьезные проблемы со здоровьем. А если человек до старости поддерживает свою физическую форму, то и болеет он значительно реже.
 Обращайте внимание, как ребенок сидит за столом. Если он начинает сутулиться, поправьте его, положите ему свою одну руку на грудь, другую на спинку ниже лопаток и выпрямите его. Подержите руки в таком положении некоторое время, а ребенок пусть продолжает свою работу. Прикосновение ваших рук необходимо ребенку, чтобы он чувствовал свою спинку.
 Необходимо, чтобы с 1 по 4 класс ребенок носил ранец или рюкзак, так как нагрузка идет на оба плеча и позволяет ребенку идти прямо, а не кривиться на бок. И сами когда несете тяжелые сумки, старайтесь, чтобы на обе руки была одинаковая нагрузка, не берите весь груз в одну руку.

 А сейчас мне бы хотелось поговорить о массаже. Что же такое массаж? Массаж это совокупность приемов дозированного воздействия в виде трения, вибраций, разминания на тело человека. Массаж бывает лечебный и гигиенический.
 Гигиенический массаж делается с целью профилактики заболеваний.
Лечебный массаж является методом лечения заболевания, и проводится он может только специально обученным специалистом.
 Гигиенический массаж можно проводить с ребенком дома самостоятельно, это поглаживание, растирание и разминание. Ни в коем случае нельзя использовать дома во время массажа вибрационные приемы, это поколачивание и постукивание, так как это может привести к эпилептическому припадку или головным болям. Любой массаж всегда должен заканчиваться поглаживанием, с головы ваши руки должны плавно опускаться по спине вниз, и можно по ногам. Желательно ежедневно делать ребенку расслабляющий массаж. Это нежное и легкое поглаживание ребенка. Для этого не обязательно раздевать малыша, предложите ему лечь на животик, и нежно погладьте его голову, спинку, ручки, ножки. Хорошо если при этом вы зажжете свечи и включите тихую спокойную музыку. Не забывайте перед массажем согреть свои руки теплой водой, а после массажа вымыть их холодной водой.

 Ну а теперь поговорим о закаливание. Существует множество разных видов закаливающих процедур. Закаливание это также оздоровительные меры профилактики нашего организма.  Самый распространенный вид закаливания это босохождение, регулярное проветривание помещения, если нет сквозняка, то форточку лучше все время держать открытой, сон с открытой форточкой. К закаливанию относится также одежда ребенка, то есть его следует одевать так, чтобы он не потел. Обращайте внимание, при какой погоде и как вы одеваете своего ребенка, если он потеет, то одевать его надо легче. Запомните, что ребенок двигается больше чем вы, следовательно и одет он должен быть легче, вы стоите, а ребенок бегает.
 К закаливающим процедурам относятся и воздушные ванны. Разденьте ребенка до трусиков и предложите выполнить ему несколько упражнений, это позволит укрепить мышцы и тела и закалить ребенка.
 Вечером, когда вы моете ребенка перед сном можно использовать контрастный душ. Сначала вы моете ребенка, разогреваете его тельце, а потом используете контрастный душ. Но запомните, начинать надо с теплой воды, а по мере привыкания ребенка с каждым разом температуру воды можно уменьшать. Но так, чтобы эта процедура нравилась ребенку. Последнее обливание должно быть прохладной водой, после чего тельце ребенка растирается сухим полотенцем.
 Очень хорошо, когда ребенок ходит босыми ножками по неровной поверхности. Для этого можно сшить дорожку из небольших камешек, то есть застрочить камни между двумя полосками ткани. Эту дорожку можно смачивать солевым раствором (ложка соли на стакан воды). Можно также смочить солевым раствором полотенце и предложить ребенку походить по нему. Это босохождение полезно применять и взрослым, так как активируются оздоравливающие точки нашего организма и наши внутренние органы начинают лучше работать.

**2.** Мне бы хотелось напомнить вам о правильном уходе за полостью рта. Помните, что зубы следует чистить 2 раза: утром после завтрака и вечером после ужина. После приема пиши в течении дня следует полоскать рот. Не ковырять во рту металлическими предметами. Лучше всего использовать зубную нить или палочки для чистки зубов. Полоскать рот лучше всего настоями ромашки, календулы, шалфея, зверобоя, сосновой хвоей, зеленым чаем. Остальные рекомендации по уходу за полостью рта вы найдете в памятке «О здоровье всерьез».
 В этой же памятки вы найдете рекомендации о том, что делать, если у ребенка заболело ухо. Если у ребенка в ушке собралась серная пробка, не чистите её палочкой с ватой. Закапайте ребенку в ухо готовую перекись водорода, приобретенную в аптеке, столько чтобы ушная раковина была полностью заполнена ею. Перекись растворит серную пробку и кусочки серы начнут всплывать. Промокните кусочком ваты ухо и попросите ребенка наклонить голову, чтобы остатки перекиси вылились оттуда. Можете повторить процедуру еще раз.

 Сегодня я вам раздам памятки «Берегите глаз, как алмаз». Ведь через этот орган мы получаем 90% всей информации. Чтобы сохранить наше зрение следует делать небольшие перерывы во время длительного чтения, работе на компьютере, просмотра телевизора. Посмотрите куда-нибудь в сторону, но не отводите просто глаза, поворачивайте при этом голову, давая глазам немного отдохнуть. Можно просто поморгать глазами.
Хороший отдых глазам дает упражнение под названием «Пальминг». Исходное положение: выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев первой руки (руки при этом образуют нечто похожее на перевернутую букву V). Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически расположатся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Можно положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в шее и позвоночнике. Положение ладоней у каждого человека будет отличаться от положения ладоней другого человека. Постарайтесь найти приемлемое для вас положение. При пальминге солнечные пятнышки и точечки исчезнут.
Применять это упражнение нужно потому, что оно дает глазам отдых. Отдых расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки глаз. При этом происходит расслабление тех напряженных мышц, что оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их соосность. В то же время вы вливаете новые силы в зрительный нерв и нервы сетчатки.
Не пытайтесь «осознать» (прочувствовать) глаза. Во время выполнения всех этих упражнений не следует обращать внимания на глаза как на физические, материальные органы, поскольку они практически не поддаются волевому управлению и даже более неуправляемы, чем сердце, тоже неуправляемый волей орган. Если вы будете сидеть; заглядывая мысленно внутрь своих глаз, то вы разрушите цель своих занятий. Некоторые люди утверждают, что они видят во время пальминга ярко окрашенные или бесцветные пятнышки, точечки и блестки. Вместо того, чтобы думать о них, попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное — свадебное путешествие, красивые пейзажи, интересные случаи, произошедшие с вами и  принесшие вам радость, или события, описанные в какой-нибудь увлекательной книге или интересном кинофильме. Когда вы отнимете руки от глаз, мир должен показаться вам ярче.
 На вопрос о том, сколько времени и когда надо делать пальминг, ответ будет таков — понемногу, но часто. Даже прикрыв глаза ладонями на секунд десять, вы вновь вернете им в ходе загруженного дня чувство расслабления. Вы захотите, чтобы глаза запомнили это чувство, испытанное ими во время пальминга. Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей привычкой на всю  оставшуюся жизнь.

