Консультация для родителей детского сада. Способы улучшения здоровья ребенка

**Автор:** Дыкун Ирина Валерьевна, инструктор по физической культуре, МАДОУ "Детский сад № 86" г. Березники
**Описание:** предлагаю Вашему вниманию консультацию для родителей. В ней даются рекомендации по ознакомлению родителей с правильным закаливанием ребенка и различные упражнения для здоровья ребенка. Данный материал будет полезен прежде всего родителям.
**Цель работы:**повышение интереса родителей к здоровью детей.
*Основные принципы закаливания:*
• непрерывность,
• постепенность,
• комплексность.
**Закаливание** (с рождения) контрастной водой, горячим способом (баня). Заканчивать процедуру водного закаливания нужно теплой водой.
Горячее закаливание – рукавичка или губка. Температура воды – 39-40 град. Губка обмакивается в воду, отжимается, обтираются конечности. Первые три процедуры проходят с использованием полотенца, потом – без полотенца. Этот вид закаливания имеет тот же эффект, что и контрастное закаливание. Положительные моменты данного вида закаливания: положительные эмоции, можно не прекращать во время болезни, выполнять дома в выходные дни. Наибольшую эффективность закаливание будет иметь, когда оно выполняется родителями дома.

**Босохождение** – дети разуваются, выполняют разминку. Разминка – на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Наибольший эффект босохождение имеет, когда дети ходят ногами по нераскрытым сосновым шишкам (шишки выделяют фитонциды, полезные для здоровья ребенка). Также можно пропитать коврик солевым раствором (использовать специальную морскую соль).

**Массаж** является профилактикой заболеваний и служит для повышения иммунитета.
Массаж горла с 2-х лет – 3 раза в день – выполняется перед выходом на улицу. Описание: подушечками 2-5-го пальцев от мочки уха до грудины и ключицы справа и слева, затем глоток (5-10 раз). Большим детям необходимо выполнять это упражнение в осеннее-весенний период через каждый 2,5 часа.
Упражнение «вылизывания тарелочки» (дети представляют сгущенку в глубокой тарелке). Данное упражнение служит профилактикой заболевания горла.
Упражнение «достать языком подбородок». Сесть прямо, руки на коленях, достать языком подбородок. Это упражнение нормализует температуру тела ребенка. Оно пришло к нам из йоги – поза льва. Достаточно 4-5 движений.
Упражнение для улучшения голосовых связок, профилактики заболеваний горла. Выполняется утром 5-6 раз: языком достать нос и подбородок.
Лицевой массаж: 6 упражнение с 2-месячного возраста.
Упр.1 – подушечками 2-3 пальцев или большого пальца (если мы делаем ребенку) или средней фалангой указательного пальца растереть нос от спинки к щекам – 10-20 движений.
Упр.2 – пневмомассаж – глубокий вдох, закрыть рот, закрыть ноздри пальцами и с усилием сделать выдох через одну ноздрю, открывая и закрывая ее. Повторить для другой ноздри. Особенно эффективно при отите среднего уха. При гайморите после этого упражнения промыть нос соленой водой (1 чайная ложка на 1 стакан воды) или отваром чистотела (1 столовая ложка на 1 стакан горячей воды). При рините нос промывать обыкновенной холодной водой и делать глоток (3 раза промыть, 1 глотнуть; в течение 10 дней).
Упр.3 – растереть подбородок тыльной стороной 2-5 пальцев (10-20 движений) от середины подбородка к мочке уха. При этом два пальца должны быть сверху, два пальца снизу от подбородочной линии. Если вы делаете ребенку, то подушечками пальцев.
Упр.4 – помассировать точку, расположенную между носовыми костями и хрящевой частью носа (точка дужки очков). 10 движений по часовой стрелке и 10 против.
Упр.5 – подушечками 2-5 пальцев растереть лоб от середины к вискам (10-20 движений).
Упр.6 – суставом указательного пальца растереть 6 точек лба (5-10 движений по часовой стрелке сверху вниз 2,5 минуты).
Закончить массаж лучше всего, используя бальзам «КИМ» или «Звезда».
**Точечный массаж. Основные точки:**
• точка в центре груди;
• 2 см от еремной ямки;
• на еремной ямке;
• на 7-ом шейном позвонке.
**Широко использовать для массажа точки:**
• крылья носа;
• дужки очков;
• вершины бровей;
• под бровями в первой трети;
• под бровями во второй трети;
• над козелком;
• в основании уха;
• между указательным и большим пальцем.

Массаж ушной раковины. Все зоны мозга спроецированы на ушной раковине. Ушная раковина напоминает почку и эмбрион 4-6 недель.
Мочка уха – голова.
Вверху – таз и нижние конечности.
Боковая поверхность – позвоночник.
Наружное слуховое отверстие – речевой аппарат.
Прокол ушей разрешается после 14 лет.
Упр.1 – обхватить ушную раковину и потянуть ее вверх, вниз, вперед, назад и повращать по и против часовой стрелки по 2-3 движения.
Упр.2 – основание ладони вкручивать в ушную раковину и резко поднимаем (рот должен быть закрыт).
Упр.3 – похлопать ушами (пальчиками ухо вперед).
Упр.4 – захватить верхушку уха и прижать к ушной раковине, сделать «пельмени».
Упр.5 – подушечками 2 и 3-го пальцев растереть боковую поверхность ушной раковины (вверх, вниз по 10 раз).
Упр.6 – указательным пальцем порастирать козелок вверх, вниз 10-20 раз.
Упр.7 – 10-15 сек. порастирать мочку уха.
Эти упражнения могут использоваться как физкультминутка во время занятия или как гимнастика пробуждения.

**Профилактика нарушения зрения**
Упр.1 – на стекле расположить 5 точек (4 на стекле (вправо, влево, вверх, вниз) 1 вдалеке); выполнять по 5 раз.
Упр.2 – «маятник» - не поворачивая головы, вращать глазами вправо – обратно, влево – обратно.
Упр.3 – с 3-х лет добавляем вращение вверх – вниз, с 4-х лет добавляем вращение по диагонали.
Для привлечения внимания детей использовать яркую игрушку.

**Китайская гимнастика для глаз**
Упр.1 – подушечками больших пальцев 8 раз нажать на точку, расположенную у внутреннего угла глаза (1 секунда – 1 надавливание).
Упр.2 – подушечками больших пальцев 4 раза нажать на точку, расположенную на 1 см сзади от наружного угла глаза, чередуя надавливание с массажем век указательным пальцем.
Упр.3 – 6 раз нажать на точку, расположенную на скуловой кости на уровне проекции зрачка.
Упр.4 – подушками 2-4 пальцев от углов рта провести к крыльям носа, далее по бокам носа и над бровями через точку 2 (упр.2) и вернуться к углам рта (4 раза).
Все упражнения повторять в данной последовательности 3 раза в день по 1,5 минуты.

**Полоскание горла осуществляется следующими растворами:**
• соль-сода,
• чесночный,
• травяной,
• соляной.
Для предотвращения воздушно-капельных инфекций при входе в помещение сполоснуть руки холодной водой, промыть нос.

**Ароматерапия** (при отсутствии детей, имеющих аллергические заболевания). Лук и чеснок аллергенами не являются.
Чеснок разделить на 4 части – на 4 часа, поставить на подоконник или повесить над кроватями детей.
Хвою деревьев (ель) – 1 столовая ложка – измельчить, поставить на подоконник – выделение фитонцидов.
Отвар из хвои: хвою залить холодной водой, прокипятить и настоять, разделить на 2 раза, полученный раствор разбрызгивать в группе в течение дня.
Ветки хвойных деревьев осенью поставить в группу на 2-3 месяца.
Отвары из трав: 3 столовых ложки сухого сырья залить 1 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 1-3 минуты и дать настояться. Распылять во время сна или перед сном при помощи пульверизатора в спальне по 0,5 стакана на высоте роста взрослого человека (1л на 2 дня). Для отвара можно использовать мяту, календулу, подорожник, мать-и-мачеху, листья ивы, сирени, облепихи, зверобой, чабрец, ягоды и листья ирги и т.д. Эффект от данной процедуры равносилен люстре Чижевского.