

## **Консультация:** **«Оптимальные условия для развития ребенка в семье»**

В домашнем быту должны создаваться благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, роста и нормального физического развития детей, что возможно лишь при целесообразно осуществляемом семейном физическом воспитании.

Первая предпосылка благотворного влияния семейного быта на здоровье детей — это создание гигиенически нормальных условий быта, соблюдение в домашнем быту правил личной и общественной гигиены. Сюда относится:

— Разумная организация режима жизни детей. Общий суточный режим (правильное распределение времени в течение суток для сна, питания, различных видов деятельности, отдыха) устанавливается с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей, условий, в которых они живут, воспитываются и учатся.

— Соблюдение гигиенических требований, предъявляемых к внешним условиям быта (свежий воздух и чистота в помещениях, где занимаются, играют, отдыхают и спят дети; содержание в чистоте и исправности инвентаря для игр и упражнений; гигиенически оправданные размеры, формы и качество игрушек, предметов домашнего обихода, с которыми имеет дело ребенок; достаточная освещенность мест игр и занятий и т. д.).

Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха.

Температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях — более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке.

Прогулки дошкольников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Для малышей полезен и дневной сон на свежем воздухе, правда, воздух должен быть чистым, что, к сожалению, наблюдается редко и в городах и в поселках.

Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком — замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны

со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки.

По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность. Успешно применяется в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн.

Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с ней; 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.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни детей.

Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма. Казалось бы, это известно всем, во всяком случае, спорить с этим никто не станет. А вот позаботиться о том, чтобы иметь хотя бы минимально необходимые представления о рационе и режиме питания, не все родители считают обязательным.

В дошкольном возрасте в связи с усилением энергетического обмена потребность в пищевых веществах увеличивается; это, в свою очередь обуславливает необходимость увеличения количества таких продуктов, как мясо, рыба и крупы. Изменяется и кулинарная обработка продуктов: приготовление блюд для старших дошкольников приближается к «взрослой»

кулинарии. Важно соблюдать питьевой режим, так как детский организм в большом количестве выделяет влагу.

Родители должны приложить много стараний и набраться терпения, чтобы привить любовь к систематическим движениям. Очень важен здесь и личный пример взрослых.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями педагогов и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости, самостоятельности.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки. Если перекладины лесенки съемные, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину – турничок. В настоящее время существуют различные конструкции, позволяющие убирать лесенку вплотную к стене или выдвигать, когда ребенок собирается заниматься.

Итак, говоря об оптимальных условиях для развития ребенка в семье, сегодня мы рассмотрели вопрос о создании благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья, роста и нормального физического развития детей при осуществлении семейного воспитания.