

Десять советов родителям о здоровье детей.

Совет 1. При появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы,

необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 9. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

Влияние утренней гимнастики на физическое развитие

Дети по своей природе чрезвычайно энергичны и подвижны. Ребёнку трудно сидеть неподвижно, его утомляет однообразие. Когда ребёнок ничем не занят, он начинает бегать, возиться, шуметь. Родители удивляются, откуда у него столько энергии. Но быть постоянно в движении естественное состояние растущего организма.

Почему движения, игры, физические упражнения являются насущной потребностью для ребенка? Ответ на этот вопрос дал русский ученый-физиолог И. М. Сеченов, установивший закон развития живых организмов. Этот закон гласит: «Функция творит организм, т. е. действуя, функционируя, орган развивается, а при бездействии слабеет, чахнет».

Органы человеческого тела действуют и развиваются в неразрывной взаимопомощи. Мышцы ребенка составляют около 40% общего веса тела ребенка. Отсюда понятно, какое огромное значение имеет правильная деятельность их у ребят.

Во время физической подготовки: физических упражнений, игр, утренней гимнастики ребенок развивает свою мышечную систему. Мышечная работа усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких, вызывает изменения в составе крови. Когда ребенок усиленно двигается, бегаёт или прыгает, то усиливается приток крови к мышцам. Они полнее омываются кровью, получают питательные вещества, а отработанные продукты распада,

«шлаки», выводятся из организма кровью. От физических упражнений укрепляются мышцы, становятся более упругими, сердце становится более сильным, выносливым. Таким образом, благодаря движениям укрепляется весь организм ребенка и происходит правильное формирование тела ребенка. Способствуя общему укреплению организма, движение одновременно влияет на укрепление нервной системы. Это очень важно для дошкольного возраста, т. к. дети, легковозбудимые. Чтобы растущий организм нормально развивался, ему необходима постоянная тренировка. Поэтому движение является насущной потребностью детей.

День ребёнка всегда должен начинаться с утренней гимнастики. Во многих семьях взрослые делают гимнастику, но эти упражнения не подходят для детей, т. к. в большинстве случаев они трудны и утомительны. Комплекс движений для взрослых рассчитан на значительную нагрузку, которая непосильна для детей. Для ребёнка необходимо подбирать специальный комплекс гимнастических упражнений, чтобы утренняя гимнастика дала правильный эффект. Утреннюю гимнастику необходимо проводить ежедневно, для правильного оздоровления и воспитания ребёнка. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день.

Для того чтобы утренняя гимнастика дала положительный настрой необходимо:

1. Перед тем как ребёнок встанет с постели после сна проветрить помещение.
2. Желательно оставлять форточку открытой.
3. Весной и летом проводить гимнастику лучше на воздухе.
4. Обувь и одежда должна быть спортивной и предназначена для гимнастики.
5. Обязательно чётко и конкретно показывать ребёнку упражнения.
6. Начинать гимнастику с ходьбы и слов «раз - два, раз – два», можно применять музыкальное сопровождение.
7. Во время ходьбы предлагать различные упражнения (руки поднять вверх и встать на носочки, руки развести в стороны и встать на пятки) .
8. Можно предложить небольшую пробежку и снова перейти на ходьбу, затем переходить на упражнения.

9. Обязательно контролировать дыхание ребёнка.
10. Следить за качеством выполнения заданий.
11. Чтобы ребёнку было интересно заниматься, можно проводить, гимнастику сопровождая словами (делаем взмахи руками как птица, подскоки сравнивать с мячом и т. д.) .
12. Можно использовать небольшие стихотворения, занимаясь гимнастикой (А. Барто, С. Михалков и т. д.) .

Как подбирать упражнения для гимнастики:

1. Доступные упражнения возрасту ребёнка.
2. Упражнения должны быть разнообразными и охватывать все основные группы мышц (шеи, плечевого пояса и рук, спины, живота, ног) .
3. Необходимо начинать гимнастику с упражнений для мышц сгибателей и заканчивать упражнениями для мышц разгибателей.
4. Подбирать упражнения с учётом тренировки мышц, держащих корпус, для правильного формирования осанки.