**Консультация для родителей**

 ***«Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»***

  Детство – самая счастливая, но и самая ответственная пора в становлении человека.  Воспитание здорового ребенка не может быть обеспечено проведением одних только медицинских мероприятий. Оно включает в себя широкий круг вопросов: создание оптимальных санитарно-гигиенических условий среды, в которой живет ребенок, организация рационального, научно-обоснованного питания и физического воспитания ребенка, развитие и совершенствование у него двигательных навыков.

Главной задачей профилактического направления в медицине вообще является борьба за снижение заболеваемости. Перед центром, кроме этой выдвигается еще и задача создания оптимальных условий для воспитания и своевременного всестороннего развития детей. Для решения этой задачи необходимо укреплять здоровье каждого ребенка, заботиться о его своевременном и физическом развитии, закаливать его, повышать сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Работа по физическому воспитанию ослабленных детей строится с учетом особенностей состояния их здоровья, наличия или отсутствия у них отставания в физическом и двигательном развитии от возрастных нормативов, их физиологических возможностей.

Двигательный режим для каждого ребенка или группы детей со сходной симптоматикой отклонений в состоянии здоровья должен предусматривать постепенное повышение двигательной активности и объема нагрузок по мере улучшения здоровья и функциональных возможностей организма. Правильно выбранный индивидуальный двигательный режим будет способствовать и лучшей адаптации ребенка к общим требованиям жизни, что является одной из главных задач физического воспитания ослабленных детей: иными словами, средствами физической культуры создать предпосылки для укрепления здоровья и совершенствования развития.

Организация занятий физической культуры желательно в первую очередь широко использовать общеразвивающие упражнения, активизирующие разные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особая роль принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения – дозированные ходьба и бег. Для правильного выполнения детьми дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: руки на поясе; положение или движение рук на уровне головы и выше содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднимание рук вверх, вперед, отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой, как в плавном темпе, так и рывками из разных исходных положений.

Большое внимание надо уделять индивидуальной работе с детьми на прогулке. Следует отдавать предпочтение подвижным играм с небольшими группами дошкольников. Такие игры на воздухе способствуют тренировки носового дыхания улучшению аэрации разных отделов легких, углубления выхода, улучшения дыхания в целом. Важная роль в работе с часто болеющими детьми отводится упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение. Это приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересеченной местности и др. В этом случае эффективность физических упражнении равноценна физиологическому действию горячих ножных ванн, поэтому такие упражнения для нижних конечностей полезно проводить при поступлении воздуха в верхние дыхательные пути.

Если у ребенка наблюдается более четырех раз в году заболевания респираторного характера, то он относиться к группе часто болеющих детей. Оздоровление такой группы детей может быть эффективным только в случае соблюдения определенных требований:

**1)** полное выполнение всех рекомендаций врача относительно питания, режима и физического воспитания часто болеющих детей;
**2)** регулярное проведение требуемых оздоровительных мероприятий;
**3)** поэтапное оздоровление ребенка с помощью средств профилактического характера, оздоровительного, лечебного и медикаментозной терапии.

Частые головные боли у детей часто болеющих, возникают вовсе не от болезней, а от того, что они практически постоянно находятся дома, а не на улице.Родителям нужно стараться, чтобы ребенок как можно чаще бывал на свежем воздухе.

Большую роль играют [витамины для часто болеющих детей](http://stranadetstva.ru/fizicheskoe-vospitanie-chasto-boleyushhix-detej), а именно витамины группы: А, В, С, Е. Витаминная недостаточность является проблемой №1 детей которые довольно часто болеют, так как во время болезни потребность в витаминах значительно возрастает, а антибиотики препятствуют для их хорошего усвоения. Поэтому очень важно обогатить рацион ребенка витаминами.

Значительному восстановлению после заболевания способствует физическое воспитание часто болеющих детей, которое укрепляет организм ребенка и повышает иммунитет. Поэтому для родителей особенно важно позаботиться о физическом воспитании своего ребенка.