# Здоровье ребенка - в наших руках!

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



Здоровье — это большой дар, без қоторого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно.



# Кто такой здоровый человек?

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.

За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей поступающих в школу.

Современное состояние здоровья детей характеризуется следующими тенденциями: распространенность функциональных отклонений достигает более 70%; хронических заболеваний - 50%; физической незрелости - 60%. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления.

Среди хронической патологии наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, аллергические заболевания кожи. У 60 - 70 % детей отмечается кариес зубов. Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную остроту зрения.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в системе дошкольного образования. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

# Факторы, влияющие на состояние здоровья человека:

Развитие здравоохранения - 10%

**Экология** - 20%

Наследственность - 20%

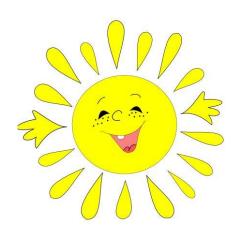
Образ жизни - 50%

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

# Компоненты здорового образа жизни человека



### Благоприятная психологическая обстановка в семье



- взаимопонимание
- ➤ совместное времяпровождение
- поддержка и помощь



- > ссоры, развод
- ▶ брань, крик
- противоречие в требованиях

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Режим дня — это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.

Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

- **\*** сон
- **❖** питание (соблюдение интервалов)
- **❖** прогулка
- ❖ деятельность (художественная, познавательная, музыкальная и т.д.)
- **❖** отдых (игра)
- двигательная активность

Очень важно, чтобы домашний режим ребенка был продолжением режима дня детского сада!!!

# Питание

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».



Рациональное питание -это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособности.

Рационально питаться - значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами A, B, C и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

# Прогулки

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. В летнее время дети могут находится более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом  $(2-2,5 \, \text{часа})$  и после дневного сна, до ужина  $(1,5-2 \, \text{часа})$ . В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром. На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках. Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — от 15—20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

#### Физические занятия

Улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений - совершенствование у детей таких естественных движений, как



В нашем детском саду проводятся не только утренняя гимнастика, физкультурные занятия, но и спортивные развлечения, досуги:









Спортивное развлечение «Путешествие по сказкам»









#### Развлечение «Глаза, уши и носы быть здоровыми должны»







Учим Бабу Ягу как сохранить глаза здоровыми



Рассказываем Соловью-разбойнику как сохранить уши здоровыми

# Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний.

#### Комплекс самомассажа

1. «Моем» кисти рук. 2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. 5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



#### Дыхательная гимнастика «Любимый носик»

- 1. Погладить свой нос от крыльев к переносице вдох, обратно выдох (5 раз)
- 2. Сделать вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз)
- 3. Сделать вдох, на выдохе тянуть звук м-м-м, постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза)

#### Закаливание - первый шаг на пути к здоровью

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

<u>Традиционные методы закаливания</u>: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла

#### Нетрадиционные:

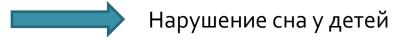
- Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).
- Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 38 градусов в течение 30 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 5 градусов и в течение 2 3 месяцев доводится до 19 20 градусов.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 37 градусов, снижается каждые 2 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

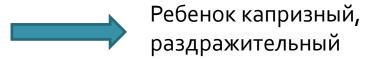
При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две - три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

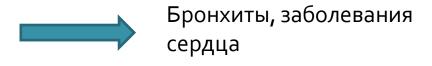
### Закаливание биостимуляторами

- ❖Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
- ❖Напиток «защиты» морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.
- ❖Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.
- ❖ <u>Прием витаминов.</u> Использование поливитаминов по 1 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.









Дети плохо развиты физически и психически

# Выводы

- ✓ Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.
- ✓ Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.
- ✓ Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- ✓ Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
- ✓ В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми оздоровим, себя омолодим.
- ✓ Проверить дома все травмоопастные места и не допускать детского травматизма.

