

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад №4 "Ромашка"
города Белёва Тульской области

Здоровый малыш

Консультация для родителей



г. Белёв – 2020 г.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни.

На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социальноэкономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте - отношение государства к проблемам здравоохранения.

По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализацию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- реализацию рационального здорового питания детей;
- разработку и осуществление системы закаливания детей;
- регулярный контроль за состоянием здоровья детей

Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями.

В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. У нас в детском саду они проводятся под руководством медсестры. Закаливающие воздушные процедуры и ходьба босиком по массажным коврикам.

Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Положительный эффект закаливания детей, воспитывающихся в семье, может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

- индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
- постепенность увеличения силы раздражения;
- систематичность и постепенность закаливания.

Обширное умывание проводится прохладной водой. Этот вид закаливания можно применять с 3-х лет.

Ребёнок должен открыть кран, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же самое проделать левой рукой.

Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказав «раз».

Намочить правую ладонь и сделать круговые движения по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладони и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

Обливание ног. Ребёнку в ванной поочерёдно обливают ноги водой. Температура воды 38 - 28 - 36 градусов. Лить воду нужно ковшом, начиная с колен. Температура воды постепенно снижать и довести до 26 - 18 - 36

градусов. Заканчивается процедура всегда тёплой водой. Затем ноги хорошо растирают мокрым полотенцем.

Можно применить **контрастные ванны**.

В ванной поставить два тазика с водой и предложить ребёнку сначала встать в тёплую воду, а затем в холодную, потом снова в тёплую. Температура воды 38 - 18 - 38 градусов. Ноги тщательно растереть полотенцем.

Закаливание воздухом осуществляется следующим образом.

В холодное время года продолжительное проветривание повторяется 5 - 6 раз в сутки, обязательно перед сном (20 - 30 минут); воздушные ванны (поясное или частичное обнажение кожных покровов) до 10 минут 3 - 4 раза в день.

Длительность прогулки должна быть 1, 5 - 2 часа, в зависимости от погодных условий.

Закаливающие процедуры, помимо повышения сопротивляемости к холоду, способствуют улучшению регулирующей функции головного мозга. Преобладание процессов возбуждения в центральной нервной системе сопровождается повышенной тратой энергии, быстрой утомляемостью, что ведёт к истощению нервной системы. Поэтому тем детям, которые проводят время бодрствования преимущественно в подвижных играх, особенно возбуждаются перед сном и плохо спят, закаливание возбуждающими процедурами противопоказано. Полезны только успокаивающие процедуры, например, обтирание, тёплые ванны перед сном.

Выбирая закаливающие воздействия для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие.

К закаливанию часто болеющих детей надо подходить очень осторожно. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно, прежде всего, необходимо для здоровья.

ПОМНИТЕ!

Положительный эффект от закаливания сохраняется только при постоянном повторении процедур.