Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»

Если ребенок часто болеет – родители очень переживают, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, применяется хорошо всем известный способ – закаливание. Закаливание – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика». В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

- постепенное повышение интенсивности процедур: ежедневное, без перерывов их проведение, начиная с самого раннего возраста; постоянный контроль за влиянием процедур на организм; комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала.

***Воздушные ванны***

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом. Как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти не заметна. Как только тело человека освобождается от одежды, процесс отдачи тепла становится интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению подвергаются дети. Однако закаливающее действие воздуха зависит не только от его температуры. Существенную роль играют влажность и скорость движения воздуха.

Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-240 С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

***Водные процедуры***

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство закаливания. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.

***Солнечные ванны***

Солнечные ванны представляют собой климатическую процедуру, при которой обнаженное тело ребенка подвергается воздействию солнечной радиации, а также окружающей среды. Солнечные ванны целесообразно принимать утром, -т когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче. Солнечный свет – мощное лечебное и профилактическое средство. Закаливание солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.

***Хождение босиком***

Хождение босиком – важное закаливающее средство, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых простудных заболеваний. Кроме того, хождение босиком является профилактикой плоскостопия.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами закаливания в летний период.

Консультация для родителей

«Плоскостопие опасно? Да!»

Многие уверены, что плоскостопие не опасная болезнь, а просто небольшой дефект стопы. На самом деле человек, у которого есть плоскостопие, с течением времени приобретает неправильную осанку, так как происходит деформация костей стопы, ног и даже позвоночника. Поэтому профилактику плоскостопия нужно начинать с того момента, как ребенок начнет ходить.

По данным ВОЗ, от 65% и выше детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Если учитывать, что в большинстве городов России нет врачей-педиатров, то полноценная коррекция плоскостопия детям просто недоступна. Значит, более 65% детского населения переходит во взрослый период с расцветающим плоскостопием.

Все детки рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

Самая первая профилактическая мера – это подбор правильной обуви. Ребенку нужно приобретать обувь с закрытым носком, жестким задником, желательно на небольшом каблучке. Ни в коем случае нельзя покупать открытые сандалии, валенки, обувь на плоской подошве! И обращать внимание, чтобы пальцы в обуви не находились в сжатом состоянии. Для этого необходимо приобретать обувь с достаточно широкими носками и обязательно по размеру.

Детям очень полезно ходить босиком по песку, траве, гальке, а вот по ровной поверхности хождение без обуви надо ограничивать. Как альтернативу траве и песку на улице, дома можно использовать массажные коврики, которые очень просто изготовить самому.

Нужно стараться как можно чаще делать ребенку массаж стоп и голеней, а так же применять закаливающие процедуры (например, контрастные ванночки).

Очень хорошей профилактической мерой по предупреждению плоскостопия являются различные спортивные игры (футбол, баскетбол и т.д, но следует всегда помнить о чередовании физических упражнений с отдыхом. Иначе, в результате больших нагрузок может произойти деформация стопы, что и приводит к прогрессированию плоскостопия.

Существует очень много различных лечебных и профилактических гимнастик, которые при систематичности оказывают положительную динамику в лечении и профилактики плоскостопия.

Все они выполняются босиком.

1. Сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

2. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

3. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

4. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

5. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

6. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

7. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

8. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

9. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Упражнения при плоскостопии -главная профилактическая мера, позволяющая сохранить ваши стопы здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием.

Консультация для родителей

«Сколиоз. Профилактика нарушений осанки»

Ребёнок смотрит мультики или делает уроки за письменным столом, а может, уютно устроившись в кресле, углубился в книжку или что-то мастерит в уголке. Понаблюдайте за его позой! Ссутулился, склонился набок? Насторожитесь! Попросите выпрямить спину. С готовностью сделать это, но уже через минуту занял привычное положение? Так повторилось несколько раз. И вы рассердились: опять не слушается! Однако непослушание тут не причём. Ребёнок просто не может выполнить вашу просьбу. Похоже у него первые симптомы серьёзного заболевания – СКОЛИОЗА.

СКОЛИОЗ – так называемое баковое искривление позвоночника. Оно сопровождается нарушениями функций внутренних органов: делается затруднённым дыхание, работа сердца, хуже работает желудок и кишечник. Неверное положение позвоночника приводит к раннему развитию остеохондроза, к деформации грудной клетки и тазовых костей. Первые признаки сколиоза проявляются в 6-8 лет, когда ребёнок начинает ходить в школу. У школьника нагрузка на позвоночник существенно возрастает: он должен, просто обязан много сидеть.

Тест на сколиоз.

Начальные симптомы заболевания. Настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линии позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.

2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый «рёберный горб», когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак сколиоза.

3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад-в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо «как струна»? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.

4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о сколиозе.

ВНИМАНИЕ!

Если у ребёнка обнаружился сколиоз (любой стадии, ему без консультации со специалистом нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.

Разминка для позвоночника

Когда ребёнок занимается за столом, каждые 20-25 минут давайте ему возможность размяться, всего 3-5 минут займут эти не сложные действия.

1. Поднять руки вверх, сложив кисти в «замок», посмотреть на них, потянуться (повторить 2-4 раза, опустить и, размахивая ими, промаршировать 30-40 секунд.

2. Сделать носом глубокий вдох, надуть щёки и, похлопывая себя по щекам, громко прерывисто выдохнуть (можно и посмеяться). Затем 2-4 раза повернуться всем туловищем из стороны в сторону, а свободно свисающие руки движутся вправо-влево. Потом сделать несколько движений руками и повернуть голову вправо-влево.

3. Повторить второе упражнение и 10 раз похлопать ресницами.

Правильный выбор мебели для ребёнка

Когда мебель подобрана правильно ребёнок сидит прямо, не напрягаясь, на всём сиденье (не накрою). Ноги должны опираться о пол, спина на спинку стула, предплечья на стол. Плечи при правильной посадке находятся на одном уровне и располагаются параллельно крышке стола. Высота сиденья стула над полом равна длине голени ребёнка (вместе со стопой). Расстояние между столом, сиденьем позволяет сидящему ребёнку свободно (без поднятых или опущенных плеч) класть предплечья на стол.

Консультация для родителей

«Будьте здоровы!»

*Здоровье*—это драгоценность (и при этом единственная)

ради которой действительно стоит не только не жалеть

времени, сил, трудов и всяческих благ,

но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,

поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

*М. Монтень.*

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Поэтому задачи детских дошкольных образовательных учреждений не только прививать детям ценность здорового образа жизни, а также донести до родителей, то что они являются главными педагогами и примером для своих детей. А педагоги в свою очередь помогают родителям, давая рекомендации и консультации. Вот несколько рекомендации:

*№1: Нет тепличным растениям!*

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку - это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

*№2: Душевное состояние-это важно!*

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

*№3. Доверяй, но проверяй!*

Не смотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе - если сам болен, не заражай других.

*№4: Сбалансированное питание - основа здоровья ребенка!*

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей - это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

*№5: Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

«Если хочешь быть здоров - закаляйся! » И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

*№6: Страховой полис для иммунитета.*

Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет - от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство имунномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Если придерживаться этих не хитрых правил, то большая вероятность, что ваш ребёнок будет здоров и полон сил, как для физической, так и для умственной деятельности! Ко всему можно добавить беседы о здоровом образе жизни, заниматься спортом вместе с ребёнком, выбирать активный семейный отдых!

Благодаря большой совместной работе родителей и педагогов, возможно вырастить здоровых и физически развитых детей!